Revista del Consumidor

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 303 • Mayo 2002 • www.profeco.gob.mx • $ 18.00 • ISSN 0185-8874

¿Ligeros como una pluma?
Lo que hay detrás de los **productos *light***

Precio, seguridad y comodidad... las mejores **toallas femeninas**

Que no le llueva sobre mojado: Todo sobre **impermeabilizantes**

En nuestra lista negra: Materiales para **construcción**

Acción y visión de Profeco
Lo que hemos hecho y lo que haremos

Quién es quién en los precios de toallas femeninas

Profeco

En la TV Revista del Consumidor nos modernizamos para darte un programa de mayor calidad

No olvides que, en el **Distrito Federal**, el programa se transmite por el **canal 2** los **martes** de **5:30** a **6:00** hrs. y por el **canal 13** los **viernes** de **5:00** a **5:30** hrs.

Además, ahora nos puedes ver por el **Canal del Congreso** de la televisión de paga, todos los **lunes** de **11:00** a **11:30** hrs. y los **jueves** de **10:00** a **10:30** hrs.

Estamos también en todos los **canales del área metropolitana** y en todos los **estados de la república** en los **tiempos oficiales de RTC.**

Haz el programa con nosotros: déjanos tus **sugerencias** y **recomendaciones** en el **correo de voz** del **Teléfono del Consumidor** (**5568-8722** y lada sin costo **01-800-903-1300**) ¡y escúchate!

Recuerda que transmitimos en **220 estaciones de radio** y **60 canales de T. V.** en toda la república, por lo que no es posible dar toda la programación en este espacio: nuevamente te pedimos que ¡consultes la cartelera!

S U M A R I O

Mayo 2002 • Núm. 303

El Laboratorio Profeco reporta

16

• Toallas femeninas

Tecnologías domésticas

• Salsa picante en aceite
• Pintura de nopal
• Mermelada de nopal
• Caramelos

53

Entrega especial

Un regalo para mamá

8

Quién es quién en los precios de

Toallas femeninas

22

Lista negra

Materiales para construcción

32

Qué hay detrás de...

Productos *light*

36

Menú sabio

Caldillo durangueño

49

Buzón del lector 4

Miscelánea del consumo 6

El ciberconsumidor 10
• Compras en línea

25 derechos básicos 12
• Ofertas y promociones

Antes de contratar 14
• Servicios de impermeabilización

Análisis de la publicidad 34
• ¿Mamá o "mamacita"?

Los consumidores opinan 40
• ¿Consume productos *light*?

A su salud 42
• En qué consiste un chequeo médico

Miscelánea de salud 45

Alimentación y nutrición 46
• Las grasas

Ecoconsumo 58
• Cuidemos el agua

Somos consumidores 62
• Transporte para discapacitados

Profeco en acción 66
• Acción y visión de Profeco

El tiempo que te quede libre 70

Hábitos y tradiciones 72
• Échese un taco de barbacoa

Pequeños consumidores 76

Yo, consumidor 78

26 El Laboratorio Profeco reporta

Impermeabilizantes

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
OFERTA
POR: TRINO
¡ASH! ¡AHÍ ESTÁ DON TRACALA, AFUERA DE SU TIENDA!
¡HOY SÍ QUE NO LE VOY A COMPRAR NADA, AUNQUE SEA UNA OFERTA DE ESAS QUE NO TIENEN MADRE!
¡OIGA DON TRACALA, USTED NECESITA IR A UNA BUENA ÓPTICA!
¡SÍ TE VÍ QUIQUE!
¿ME VIÓ PASAR Y LE VALIÓ MADRES?
¡ASÍ ES QUIQUE... TE ESTOY TRATANDO CON EL LÁTIGO DE MI INDIFERENCIA!
¡POR QUÉ DON TRACALA!
¡PORQUE ESTOY HASTA LA MADRE DE TU COCHINA ACTITUD ANTI-CONSUMISTA, QUIQUE!
¡ESTA SERÁ UNA BATALLA CONTRA TÍ, SERÁ LA MADRE DE TODAS LAS GUERRAS!
¡EN LA MADRE! ¿CONTRA MÍ?
SÍ QUIQUE... ¡TÚ NO TIENES MADRE!
¿YO? ¡YO SÍ TENGO MADRE!
¿SÍ?
¡ENTONCES APROVECHA LA OFERTA: EN LA COMPRA DE UNA LAVADORA TE LLEVAS ESTA PLANCHA POCA MADRE!
¡QUE A TODA MADRE! ¿UNA LAVADORA PARA MÍ?
¡NI MADRES! ES PARA MI MAMI... PERO LA PLANCHITA SÍ ES PÁ TÍ... MAMACITA
TRINO

Directorio

Procuradora Federal del Consumidor
María Eugenia Bracho González

Coordinador General de Investigación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Publicaciones
Mónica Braun Guillén

Revista del Consumidor

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefa de Redacción
Jacqueline Ruiz Gómez

Jefa de Información
Yureli Cacho Carranza

Reporteros
Graciela Muñoz Ariza,
Lorena M. Romo M.,
José Armando Aguilar Pérez,
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García,
Pedro O. Castellanos Gómez

Diseño
Mónica Miranda Villalba, Margarito Sánchez Cabrera,
Alfonso J. Solís Loza, Roberto Paz Amaya

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Consejo Editorial
María Eugenia Bracho González,
Luis Mariano Acévez Estrada,
Ignacio Bravo Betancourt Larrañaga,
Efrén García García, Raúl García Moreno Elizondo,
Carlos Miguel Jaime Vázquez,
José Meljem Moctezuma.

Teléfono
5568-8722

Fax
5553-0574

Envíenos sus comentarios y sugerencias a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc;
al apartado postal 20600, México, D. F.;
o vía Internet: rconsumidor@profeco.gob.mx

Foto de portada
Boris de Swan

10 de mayo

El mes de mayo es el mes de mamá, la mujer más importante de nuestra vida, la que nos forma, la que nos cuida, la que da todo por nosotros. El 10 de mayo todos nos llenamos de sensibilidad y queremos regalarle el sol, la luna y las estrellas, bueno, más bien, la lavadora, la licuadora, la plancha... sin pensar que lo que ella necesita no es un electrodoméstico más sino el reconocimiento que debe perdurar y no depender de una fecha y menos aún de una campaña publicitaria.

En la Revista del Consumidor hemos querido rendir un pequeño homenaje a todas las madres de México, por eso incluimos un texto de Albert Cohen que esperamos nos haga reflexionar a todos (porque no todos seremos madres o padres, pero sí somos hijos) sobre el valor que tiene esa mujer excepcional.

En Profeco siempre velamos por los intereses y derechos de usted como consumidor; una vez más, lo invitamos a que este 10 de mayo no se deje convencer por la idea de que "comprar es amar", pues el mejor regalo que le puede dar a mamá es la atención, el apoyo, la comprensión y el respeto que como mujer y madre se merece. Quiera a su mamá, quiérala mucho y, sobre todo, demuéstreselo siempre.

Su opinión es importante

¡Aquí escribe usted!

Envíenos sus comentarios y sugerencias a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., por Internet a rconsumidor@profeco.gob.mx, o bien, vía fax al 5553-0574

¡esperamos sus cartas!

Entreguen más revistas a los voceadores

Tengo muchos problemas para conseguir su revista; los voceadores coinciden en que les dejan 4 o 5 ejemplares por puesto y ya tienen sus clientes.

América Fabiola Pastrana

Nuestro tiraje actual es de 90,000 ejemplares, y esperamos seguir incrementándolo en un futuro cercano. De cualquier forma, aprovechamos para informarle que ya puede adquirir revistas también en la delegación Profeco más cercana a su domicilio.

Pizza para su hijo

Escribo para felicitarlos por su revista y por la gran labor que hacen, ya que de esa manera los consumidores podemos comprar calidad y economizar.
Elaboré la mermelada de manzana y me quedó deliciosa, a mis hijos les encantó.
Quisiera tener la tecnología de pizza para complacer a mi hijo en su cumpleaños, que es el 3 de mayo.
Me despido deseando mucho trabajo para ustedes porque de esa manera nos ayudan a ser mejores. Gracias.

Norma Sánchez Saldívar
Jonacatepec, Morelos

Ya le enviamos la tecnología de la pizza, esperamos que su hijo pase un feliz cumpleaños. Gracias por sus comentarios.

Agradecemos las felicitaciones y saludos de los siguientes lectores:

Paulo César Acevedo Alonso
(Distrito Federal)

Carmen Balderas
(Tamuín, San Luis Potosí)

Paul Gerardo Esteves Marín
(Salamanca, Guanajuato)

Ing. Alfonso Fuentes Martínez
(Monclova, Coahuila)

Griselda García Pérez

Delfina Meza Bravo

Juan Eduardo Lona Falcón
(Ecatepec, Estado de México)

Ángel López López
(Xalapa, Veracruz)

René Vera

Rosa Velia Zúñiga de Lara
(Torreón, Coahuila)

Sugieren temas

Me agrada dirigirme a ustedes para felicitarlos por tan oportuna revista, ya que resulta de mucha utilidad en nuestros hogares y nos orienta acerca de cómo adquirir productos y servicios de calidad. Creo que es una revista hecha con mucha seriedad.
A veces manejan platillos regionales, están muy bien informados; por eso les solicito la tecnología de los "toritos" (bebida típica de Veracruz preparada con frutas y alcohol).
Les saludo muy cordialmente.

Julissa V. Canales Portillo
Coatzacoalcos, Veracruz

Lamentamos informarle que no disponemos de esta tecnología, pues no está dentro de nuestras políticas la promoción de bebidas alcohólicas (excepto rompope). De cualquier forma, si encontramos información se la haremos llegar a su domicilio.

Sería fabuloso que tuvieran de manera más amigable el contenido total de su revista en su página de Internet, que analizaran la calidad de automóviles y servicio de garantía de los mismos (tengo problemas con Volkswagen por su mal servicio) y que incluyeran más información acerca de artículos electrónicos, tal como lo vienen haciendo. Gracias.

Omar Armas

Hemos estado trabajando en el rediseño de nuestra página en Internet y es probable que para el momento en que usted lea estas líneas ya haya cambiado. ¡Esperamos que sea de su agrado! En cuanto a los estudios de calidad de automóviles, desafortunadamente está fuera de nuestro alcance técnico y económico este tipo de análisis, pues se requiere de instalaciones verdaderamente costosas. Sin embargo, en Estados Unidos sí se efectúan esos estudios. Le recomendamos consultar la página www.ConsumerReports.org donde encontrará, por ejemplo, los diez mejores autos nuevos según sus pruebas de calidad.

Los felicito por su estupenda revista que ayuda bastante al público consumidor. Agradecería que en la sección "A su salud" informaran sobre el padecimiento llamado lupus, yo lo tengo y ya estoy controlada, pero al principio no sabía qué era y ni siquiera lo conocía. Hay personas que lo padecen y por falta de conocimiento piensan lo peor. Les agradecería dicha información.

Job Gotilla

Nos agrada informarle que encontrará el artículo sobre el lupus, hecho a raíz de su sugerencia, en nuestro próximo número de junio. Gracias por su interés.

Deseo que todas las personas que colaboran en esta revista estén bien, y los felicito por hacer una publicación que es de mucha ayuda.
Les sugiero que nos investiguen cómo es el funcionamiento de los tanques estacionarios de gas, ya que algunas compañías se aprovechan de las amas de casa que no saben cómo funcionan.
Agradezco su colaboración.

Yolanda González
Tlalnepantla, Estado de México

Gracias por sus comentarios. Tendremos en cuenta su sugerencia para una próxima edición, esté pendiente.

Me encanta la revista, desafortunadamente en enero no me fue posible encontrarla, la busqué un poco tarde y ya se había agotado. Los felicito, es una publicación muy útil, soy fanática de los productos hechos con calidad y créanme que sí hago caso de sus sugerencias pues pienso que son honestos.

Rocío Velázquez

Puede usted adquirir ejemplares atrasados de la revista en nuestras oficinas centrales de la colonia Condesa. Por favor pregunte al 5625-6700 extensión 6932 si tienen el número de enero. De no haber para venta, puede consultarlo en nuestras oficinas y sacar fotocopias de lo que más le interese.

¡Diga **NO** al maltrato de su equipaje!

Seguramente usted no espera que al llegar al aeropuerto, los empleados avienten su equipaje, lo desordenen so pretexto de revisarlo y, menos aún, que lo extravíen.

¡Las maletas también tienen sus derechos! El personal que revisa el equipaje y las bolsas de mano debe estar plenamente identificado y llevar guantes blancos para que usted verifique que no tenga nada en las manos y trate de introducirlo en su(s) maleta(s). La revisión tanto de la ropa como de los accesorios debe ser visual, y si hay necesidad de moverlos, se debe procurar no desacomodarlos.

Además, recomienda José Luis Uribe, vocero del Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México, los pasajeros no deben despegarse ni un instante de su equipaje, hasta que lo documenten.

Las bolsas de mano que pasan por el equipo de rayos X también deben ser respetadas por el personal de seguridad.

Profeco recomienda a los pasajeros indagar acerca de las indemnizaciones en las aerolíneas, ya que si durante el traslado del equipaje documentado éste sufre algún tipo de daño o se pierde, la compañía tiene la obligación de indemnizar al usuario por un monto de 75 salarios mínimos (poco más de $ 3,000.00) en vuelos nacionales, mientras que para vuelos internacionales esa suma asciende a 20 dólares ($ 180.00 aproximadamente) por kilogramo de equipaje.

Así que ya lo sabe, para que no vuelen sus maletas y usted no sepa a dónde, ¡déles su lugar!

Tarjetas de crédito con chip

La falsificación de tarjetas bancarias disminuirá notablemente. Los bancos más importantes del país están llevando a cabo programas piloto para introducir tarjetas con chip y sustituir aquellas que utilizan banda magnética.

La "clonación" de tarjetas es relativamente fácil para quienes conocen dicha tecnología, sin embargo, un chip puede reducir hasta un 20 por ciento la posibilidad de falsificación y ofrece un alto grado de seguridad, tanto para los bancos como para los usuarios.

La firma de origen francés Schlumberger-Sema, misma que producirá estas tarjetas, lanzó la primera tarjeta telefónica inteligente que ahora se expende en todo el mundo. El año pasado, tan sólo en Francia, comercializó 40 millones de tarjetas de crédito y de débito.

Las gorditas también son muñecas

Emme tiene brazos redondos, cadera ancha y muslos contundentes. La nueva muñeca, presentada hace un par de meses (en febrero del 2002) en la Feria de Juguetes de Nueva York, competirá con la "relamida" y "espiritifláutica" Barbie. Su creador, el diseñador y escultor Robert Tonner, se inspiró en Melissa Miller, una modelo que está haciendo campaña en Estados Unidos para que no todas las americanas quieran parecerse a Kate Moss.

En la página www.emmesupermodel.com usted podrá conocer a Melissa Miller y a Emme; la primera es una modelo de talla grande que mide 1.80 m, pesa 86 kilos y ha sido considerada por la revista *People* como una de las 50 personas más bellas del año; la segunda es la muñeca que según Tonner se asemeja más a la mayoría de las mujeres.

Directorio del consumidor

Programa de Atención a Víctimas del Delito: ¿Ha sido víctima de algún delito?, ¿algún familiar o amigo ha sufrido daños físicos, emocionales o materiales por culpa de algún presunto delincuente? Tenga a mano los números telefónicos de este programa perteneciente a la Comisión Nacional de Derechos Humanos: 01-800-718-2768 y 770 lada sin costo; en la Ciudad de México y Estado de México marque el 5669-2968 y 94 o el 5669-4616 y 70.

Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed): resuelve los conflictos entre usuarios y prestadores de servicios de salud; también contribuye a mejorar la calidad y eficiencia de los servicios médicos en nuestro país. Si desea más información llame desde cualquier punto de la República Mexicana al 01- 800-711-0658 lada sin costo; y en el D. F. y área metropolitana al 5420-7000.

2002 FIFA WORLD CUP KOREA JAPAN

¿Va al mundial?

Si tiene previsto asistir al Mundial de Fútbol Corea-Japón, ¡atención! Asegúrese de que la agencia con que contrate le garantice por escrito la entrega de los boletos de los partidos que le prometen, así como los reembolsos a los que usted tiene derecho ante cualquier irregularidad. En caso necesario, presente su queja en la delegación Profeco más cercana a su domicilio, al 5568-8722 en el Distrito federal y zona metropolitana, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar del país. ¡No permita que le metan un gol!

Tiranosaurio chilango se vende a Estados Unidos

Despertó el primer Tiranosaurio rex fabricado en México. Se trata de un robot de tamaño natural que mide 6 m de alto por 14 m de largo e incorpora los últimos descubrimientos paleontológicos sobre esta especie que vivió en la era Mesozoica hace más de 65 millones de años.

Este "juguetito" es el primero de un total de diez que se construirán en el transcurso del año por Animatronix, empresa mexicana dedicada a la fabricación de robots de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas (UPIICSA) perteneciente al Instituto Politécnico Nacional, para su exportación al mercado norteamericano.

El robot tiene un cerebro computarizado que le permite realizar 25 movimientos autónomos, como cambios de postura y rugidos, entre otros.

El ingeniero Francisco Bojórquez Hernández, director de UPIICSA, resaltó la importancia del proyecto puesto que amplía las posibilidades de aplicar la robótica a nuevas áreas, como la elaboración de prótesis robotizadas o biónicas.

Si desea conocer al Tiranosaurio rex tendrá que viajar al Museo de Historia Natural en Texas, donde se exhibe, o esperar a que esté listo el próximo robot y apreciar su "belleza" (en Avenida Ticomán 950, colonia Granjas México, delegación Iztacalco, en la Ciudad de México) ¡antes de que se lo lleven!

Nuestro regalo del 10 de mayo

Madres mortales

Hijos de madres aún vivas, no olvidéis que vuestras madres son mortales.

No habré escrito en vano si uno de vosotros, tras leer mi canto de muerte, se muestra más dulce con su madre, una noche, acordándose de mí y de la mía. Sed dulces cada día con vuestra madre. Amadla mejor de lo que yo supe amar a la mía. Que cada día le deis una alegría, eso os digo amparado en mi dolor, gravemente desde el peso de mi luto. Estas palabras que os dirijo, hijos de las madres aún vivas, son el único pésame que a mí mismo puedo darme. Mientras aún sea tiempo, hijos, mientras ella siga ahí. Apresuraos, que pronto reinará la inmovilidad en su faz de imperceptible sonrisa virginal. Pero os conozco, y nada os sustraerá a vuestra loca indiferencia mientras vuestras madres sigan vivas. Ningún hijo sabe de verdad que su madre ha de morir, y todos los hijos se enfadan y se impacientan con sus madres, locos que no tardan en recibir su castigo.

Fragmentos XXVIII y XXIX de *El libro de mi madre*, de Albert Cohen (editoral Anagrama, Barcelona, 1999). Este libro fue escrito en 1954, diez años después de la muerte de la madre de Albert Cohen. De este autor hay, en esta misma editorial, otras cuatro obras maestras, las novelas *Solal* (de 1930), *Comeclavos* (1938), *Bella del Señor* (1968) y *Los Esforzados* (1968). Se las recomendamos ampliamente.

Alabadas seáis, madres de todos los países, alabadas seáis en vuestra hermana mi madre, en la majestad de mi madre muerta. Madres de toda la Tierra, Nuestras Señoras las madres, os saludo, viejas queridas que nos enseñasteis a atarnos los cordones de los zapatos, que nos enseñasteis a sonarnos, sí, que nos explicasteis que hay que soplar en el pañuelo y hacer fufú, como decíais, vosotras, madres de todos los países, vosotras, que pacientemente nos hacíais engullir la sémola a la que nosotros, bebés, nos mostrábamos tan reacios, vosotras, que, para animarnos a tragar ciruelas pasas cocidas, nos contabais que las ciruelas son negritos que quieren volver a su casa, y entonces el cretinillo, encantado y de repente poeta, abría la puerta de la casita, vosotras, que nos enseñasteis a hacer gárgaras y que emitíais ruidos guturales para animarnos y enseñarnos, vosotras, que no parabais de retocarnos las greñas rizadas y las corbatas para que estuviésemos guapos antes de que llegasen las visitas o antes de ir al colegio, vosotras, que no cesabais de acicalar y emperejilar a vuestros pícaros y tontuelos poneys de hijos, de los que erais entrañables propietarias, vosotras, que nos lo limpiabais todo, nuestras sucias rodillas terrosas o despellejadas, nuestras sucias naricillas de arrapiezos mocosos, vosotras, a quienes no inspirábamos asco alguno, vosotras, siempre tan débiles con nosotros, indulgentes que más adelante os dejabais tan fácilmente enredar y engatusar por vuestros hijos adolescentes y les entregabais todos vuestros ahorros, os saludo, majestades de nuestras madres. Os saludo, madres llenas de gracia, santas centinelas, valor y bondad, calor y mirada de amor, vosotras, cuyos ojos adivinan, vosotras, que sabéis de inmediato si los malos nos han mortificado, vosotras, únicos humanos en quienes podemos confiar y que nunca, nunca nos traicionaréis, os saludo, madres que pensáis en nosotros sin cesar y acariciáis nuestra frente con vuestras manos ajadas, que nos esperáis, madres que estáis siempre en la ventana para vernos marchar, madres para quienes somos incomparables y únicos, madres que no os cansáis nunca de servirnos y de taparnos y de arroparnos en la cama aunque tengamos cuarenta años, que no nos queréis menos porque seamos feos, fracasados, envilecidos, débiles o cobardes, madres que a veces me hacéis creer en Dios.

Más fácil de lo que se imagina

Compras en línea

Surtir la despensa un domingo a las 7 de la mañana, recorrer "del tingo al tango" una tienda departamental sin salir de su hogar, elegir regalos de boda para los amigos que se van a casar, todo eso y más es posible gracias al comercio electrónico.

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Visitar una tienda virtual es tan sencillo como realizar sus compras cotidianas, sólo necesita entrar a un establecimiento, buscar en el estante indicado, elegir la marca de su preferencia y pagar.

Casi todo tipo de compras se pueden realizar por este medio, desde surtir la despensa hasta la adquisición de un auto nuevo. Por ejemplo, si usted está invitado a la boda de mucho postín de la Cuquis y no sabe qué vestuario es el adecuado, existe la posibilidad de visitar la versión virtual de los grandes almacenes y elegir en el catálogo lo que le agrade. Es más, puede "hojear" la revista electrónica en la que encontrará diversos consejos relacionados con la moda para lucir mejor.

También le será más fácil revisar desde la comodidad de su hogar la lista de la mesa de regalos y elegir, sin temor a fallar, el más barato y bonito, que seguramente será del agrado de los novios. Ni qué decir de lo que se ahorrará al no visitar la tienda y evitar la compra de esos productos que se le "pegarían" con sólo verlos.

Ahora bien, si usted va a tener una cena íntima y quiere quedar bien con la persona amada, las compras en línea le pueden ser muy útiles, pues sólo tiene que pedir la comida *gourmet*, el vino y los discos compactos de música romántica que su "consuerte", perdón, consorte, prefiere.

Compras seguras

Las compras en línea pueden resultar cómodas, muy rápidas y, sobre todo, seguras. Aun así, atienda a las siguientes recomendaciones:

- De preferencia "visite" tiendas virtuales que estén respaldadas por establecimientos físicos reconocidos.
- "Recorra" la tienda y compare productos y precios antes de comprar.
- Consulte los mensajes de oferta que la mayoría de las páginas presentan.
- Revise a cuánto asciende el total de sus adquisiciones.
- Si la tienda le otorga una contraseña, asegúrese de mantenerla en secreto. Protéjala tal y como lo hace con el número de identificación personal de su tarjeta bancaria.
- Pregunte por el costo de envío y los cargos adicionales por entrega rápida o fuera del área de servicio.
- Averigüe las condiciones para hacer una devolución, los derechos y responsabilidades que usted tiene en caso de que necesite devolver los artículos, el plazo y quién sufragará los gastos.
- Las páginas deben proporcionarle un número telefónico de atención al cliente y un domicilio para establecer contacto directo con la empresa.
- Si compra en el extranjero, para evitar confusiones verifique en qué moneda debe pagar y el tipo de cambio que el comercio en línea proporciona.
- En caso de que la tienda le solicite su dirección electrónica, pregunte cuál es el propósito y si la empresa comparte esta información con terceros.
- De preferencia use un explorador de red seguro. Netscape Navigator y Microsoft Internet Explorer proporcionan seguridad adicional mediante el protocolo SSL (*Secure Sockets Layer*) que encripta automáticamente los detalles relativos a su pedido y pago antes de transmitirlos al comercio.

¡A surtir la despensa!

Visitamos un supermercado virtual y surtir la despensa resultó mucho más fácil de lo que imaginábamos, sólo hay que seguir estos sencillos pasos:

- Escribir la dirección de la tienda. Como clientes nuevos fue necesario anotar el código postal y la colonia para saber cuál era la sucursal más cercana a nuestro domicilio.
- Elegir *compra por departamento* (lácteos), el *pasillo* (leche fresca) y el *estante* (leche pasteurizada entera). También puede encontrar un producto específico a través de la opción *buscar*.
- Repetir el paso anterior hasta completar la despensa.
- Los artículos se van agregando al *carrito de compras*.
- Verificar los artículos del carrito en *revisión final* para añadir productos o modificar el pedido.
- Revisar el total y elegir la forma de pago.

¡Listo!

Qué dice la ley al respecto

Sus derechos como consumidor también están protegidos en el ciberespacio, y los proveedores de tiendas virtuales tienen las siguientes obligaciones:

- Utilizar la información proporcionada por el consumidor en forma confidencial, por lo que no deberá transmitirla a otros proveedores ajenos a la transacción, salvo autorización expresa del consumidor.
- Brindar seguridad y confidencialidad a dicha información mediante alguno de los elementos técnicos disponibles.
- Antes de celebrar la transacción, proporcionar al consumidor un domicilio físico, números telefónicos y demás medios a los que éste pueda acudir en caso de aclaración o reclamos.
- Evitar las prácticas engañosas respecto de las características de los productos y cumplir con las disposiciones relativas a la información y publicidad de los bienes o servicios que ofrezca.
- Respetar la decisión de compra del consumidor en cuanto a la cantidad y la calidad de los productos que desea adquirir, así como su negativa a recibir avisos comerciales.
- Proporcionar al consumidor toda la información acerca de los términos, condiciones, costos, cargos adicionales (en su caso), y formas de pago de los bienes y servicios ofrecidos.

Fuente Ley Federal de Protección al Consumidor

Fuentes Entrevista con Mario Dávila Govea, gerente de Medios-Comercio Electrónico de El Palacio de Hierro • terra.com.do/compras/visa/información.html • visalatam.com/s_newtech/ecommerce/tips.htlm • Sondeo en páginas electrónicas

5° derecho

Ofertas y promociones

Por Graciela Muñoz

¿Es usted un cazador empedernido de las ofertas y promociones que las tiendas lanzan a cada momento? Para que esa ganga no resulte ser una "tomada de pelo" y no le den gato por liebre, conozca sus derechos y las condiciones que los proveedores deben cumplir.

¡Barato, barato, pásele!

Las promociones y ofertas se han convertido en una exitosa estrategia de venta que muchas veces nos convence de comprar productos que no teníamos en mente o que en verdad no necesitamos. Quién no se ha sentido como pez en el agua mientras recorre el supermercado rodeado por infinidad de carteles de colores que se despliegan a lo largo de todos los pasillos anunciando baratas: "dos limpiadores con aroma a limón por el precio de uno"; "cereal Lucky Dragon, 10 por ciento más de producto, ¡incluye juguete de colección por el mismo precio!", o "en la compra de este champú para tapetes de auto, ¡participe en el sorteo de una súper computadora!"

Pareciera que uno ha entrado al paraíso del ahorro, pero las cosas no siempre son miel sobre hojuelas, por eso la Ley Federal de Protección al Consumidor, en sus artículos 46 al 50, regula las promociones y ofertas que se ofrecen en los diferentes establecimientos comerciales, las cuales, para ser consideradas promociones, deben ofrecer un producto o servicio de la misma calidad del que se proporciona a precio normal, pero a precio rebajado.

Todo en regla

Para que no le salgan con que "a Chuchita la bolsearon", lea detenidamente el cartel, manta, volante o cualquier otro medio donde se anuncie la rebaja o promoción, ya que, conforme al artículo 48 de la LFPC, esa información debe precisar claramente las condiciones de la oferta, el tiempo que durará, así como el volumen de los bienes o servicios ofrecidos, por ejemplo, "25 por ciento de descuento en papel higiénico Suavísimo, paquete con 30 rollos. Promoción válida durante los días 10 y 11 de mayo del 2002, o hasta agotar existencias".

En caso de que la tienda no mencione la marca que está en oferta, se entiende que lo están todas aquellas que se venden en esa presentación. Si no se determina el lapso que durará la rebaja, ésta seguirá vigente hasta que se anuncie al público su término.

Según el artículo 47 de la LFPC, no es necesario ningún tipo de autorización para llevar a cabo ofertas o promociones, salvo cuando así lo dispongan las Normas Oficiales Mexicanas.

Que no le cuenten

Si se encuentra con una promoción que le ofrece participar en la rifa de una lavadora con un valor de $ 20,000.00, que incluso le seca la ropa, y resulta evidente que el precio real del electrodoméstico es de menos de la mitad, el anunciante incurre en una irregularidad, pues el artículo 49 de la LFPC prohíbe la promoción de sorteos donde el valor de los premios que se anuncien sea notoriamente superior al que normalmente está disponible en el mercado.

Le cumplen porque le cumplen

¿Le salieron con que no le pueden hacer efectiva la promoción donde le regalaban una licuadora en la compra de un horno de microondas, porque aquéllas ya se les terminaron? Pues según el artículo 50 de la LFPC, si no había ninguna advertencia de que la oferta se limitaba a determinado número de licuadoras, usted tiene derecho a exigir que el proveedor cumpla con la promoción o a que le dé otro bien o servicio similar y del mismo valor.

También puede cancelar la compra o incluso reclamar el pago de daños y perjuicios generados por el incumplimiento de la oferta, pago que no podrá ser inferior a la diferencia económica que hay entre el precio del bien o servicio en promoción y el precio normal.

¿Y si me fallan?

En caso de que su bolsillo se vea afectado por algœn sorteo o concurso fraudulento, o no le hagan v/lido un descuento u oferta, puede acudir a la oficina de **Profeco** m/s cercana a su domicilio, o bien, comunicarse al 5568-8722 en el D. F., o al 01-800-903-1300 desde cualquier otro punto de la Repœblica Mexicana.

Fotografía Boris de Swan

Fuentes Ley Federal de Protección al Consumidor • 25 Derechos Básicos del Consumidor • Norma Oficial Mexicana NOM-028-SCFI-2000, Prácticas comerciales. Elementos de información en las promociones coleccionables y/o por medio de sorteos y concursos

La norma es cumplir

La informaciŠn que deben proporcionar los proveedores al ofrecer promociones coleccionables, sorteos o concursos, as™ como los requisitos que tienen que cumplir se detallan con m/s precisiŠn en la NOM-028-SCFI-2000.

Si usted o sus hijos son de los que siempre est/n a la espera de esas atractivas promociones en las que se les invita a juntar 12 corcholatas de refresco de tejocote, 27 envolturas de chicle Bomba AtŠmica o 9 etiquetas de frituras sabor queso holand"s, para canjearlos por una œtilmochila, un aviŠn de madera o un cuaderno, seguramente conoce bien lo que es una promociŠn coleccionable.

Antes de que se lleve una terrible decepciŠn, ent"rese de si el canje ser/ por un producto nuevo, de segundo uso, reconstruido o defectuoso, as™ como cu/l es la duraciŠn y las condiciones de la promociŠn. Adem/s, los anunciantes le deben indicar la direcciŠn de todos los centros de canje disponibles de modo que no se traslade hasta el otro lado del mundo para hacer v/lida su promociŠn.

Cu/ntas veces hemos escuchado la historia de algœn inocente al que en la calle le dieron un volante que dec™a: "En la compra de una mermelada de melocotŠn participe con su *ticket* de compra en la rifa de un auto; el sorteo se realizar/ el prŠximo mes en la calle Hombre Desconocido s/n, col. PeŒŠn sin Fondo". Deseoso de ganarse ese flamante automŠvil œltimo modelo, el sujeto comprŠ 15 frascos de mermelada para aumentar sus posibilidades, pero el d™a del sorteo se percatŠ de que tal domicilio no exist™a y, claro, la lista de ganadores nunca apareciŠ publicada en ningœn lugar

Para que usted no sea v™ctima de algœn sorteo fantasma, conozca la informaciŠn que, segœn la misma NOM 028, todo proveedor que organice una rifa o sorteo debe incluir en los empaques, envolturas, etiquetas, boletos o cupones:

- Nœmero de permiso otorgado por la Secretar™a de GobernaciŠn.
- Cantidad de boletos o de cupones emitidos y los requisitos indispensables para obtenerlos.
- Nœmero total de premios, fecha y lugar donde se llevar/ a cabo el concurso.
- D™as en los que se dar/n a conocer los resultados, plazo, lugar y horarios para recoger los premios.
- Tel"fonos donde los participantes puedan solicitar informaciŠn o hacer aclaraciones.

Servicios de impermeabilización

Por Lorena M. Romo

¿Se aproxima la época de lluvias y no se ha preocupado por impermeabilizar su casa? No espere a que el agua le llegue hasta el cuello, mejor déle a su techo el mantenimiento que necesita.

El problema principal de algunas construcciones radica en la cantidad de fisuras que con el paso del tiempo aparecen en las losas; éstas se transforman en entradas de agua que dañan la pintura de los interiores, el aplanado, y en ocasiones la instalación eléctrica. Estos desperfectos a la larga generan serios daños a la estructura de los inmuebles ya que corrompen el concreto y las varillas.

¿Qué superficies se deben impermeabilizar?

Se sugiere darles prioridad a aquellas superficies en donde sabemos que existen goteras, sin embargo, es recomendable impermeabilizar cualquier tipo de superficie que pueda estar en contacto con la humedad, por ejemplo la azotea (incluyendo los pretiles y los chaflanes), el desplante en los muros (para evitar la aparición de salitre), las paredes, cisternas, albercas, jardines y jardineras, fuentes y muros de contención (sobre todo los de casas a desnivel).

Más que un gasto, una inversión

Aunque con frecuencia es recomendable contratar los servicios de un especialista, conviene saber que existen diferentes tipos de impermeabilizantes que se clasifican de acuerdo con su durabilidad, precio y zona en la que se

aplican; además, la ventaja de la mayoría de ellos es que se venden listos para utilizarse:

Asfáltico generalmente se usa en azoteas, lozas planas y cimentaciones. A pesar de ser el método más empleado, se requieren varios pasos para su aplicación: una capa de primer, resanador de fisuras, una primera capa de impermeabilizante, colocación de una membrana de refuerzo, otra capa de impermeabilizante, y finalmente un acabado (de color blanco, negro, aluminio o terracota) que protege las superficies de la lluvia, la contaminación y los rayos ultravioleta. La duración depende de la calidad del material, por lo que varía entre 1 y 6 años.

Acrílico conocido también como "elastomérico", es comúnmente empleado en azoteas, muros de fachadas y construcciones caprichosas, como las cúpulas. Se fabrica a base de resinas sintéticas que lo hacen muy resistente, pero por estar constituido en un 60 por ciento por materiales sólidos, se requieren aproximadamente 2 litros de producto por 1 m² de superficie para obtener 1 mm de espesor. Dura de 3 a 10 años.

Prefabricado está elaborado a base de asfaltos con una membrana de poliéster o fibra de vidrio. Por su durabilidad y resistencia a climas extremos se puede aplicar casi en cualquier superficie (losas de concreto, techos de madera o jardines). Su duración es de 3 a 12 años y su acabado puede ser liso o granular, dependiendo de si la azotea es zona de tráfico o no.

Ferroso se emplea principalmente en muros de contención con problemas de salitre, así como en jardineras. Según el uso al que esté sometido, puede durar de 2 a 5 cinco años.

Cementado o cementoso se trata de un producto especial porque se aplica única y exclusivamente en concreto, específicamente en cisternas, muros de contención y albercas. Tiene una garantía por 5 años, aunque este impermeabilizante puede durar muchos años más debido a que se integra al concreto.

Tenga en cuenta que…

- Sin importar el tipo de impermeabilizante que emplee, se debe realizar una inspección al menos cada dos años para detectar averías, sobre todo en el acabado protector.
- Cualquier residuo del sistema de impermeabilizado anterior debe ser retirado antes de aplicar el nuevo sistema, de lo contrario, este último puede desprenderse.
- Incluso el sistema más económico debe otorgarle una garantía de dos años al menos, siempre y cuando el producto haya sido aplicado correctamente.
- Los impermeabilizantes que se fabrican en la actualidad no dañan el ambiente ya que están elaborados con fibras como el poliéster. Anteriormente sí existía ese problema debido a que los productos incluían en su composición materiales como el asbesto, que es dañino para la salud.

¡Haga una buena elección!

- Prefiera las compañías bien establecidas. Desconfíe de quien toca a su puerta ofreciéndole este servicio a bajo costo.
- Corrobore que el contrato especifique el costo del servicio y las garantías que le otorga la empresa.
- Verifique que el material que se va a utilizar sea de la marca que le ofrecieron y que los envases se encuentren sellados.
- Pregunte por el rendimiento del producto que pretende usar. El éxito de una buena impermeabilización depende de un factor: aplicar la cantidad apropiada de material.
- No contrate servicios de impermeabilización durante la época de lluvia, ya que ésta impide el secado y contribuye a que el material se deslave.
- Si va a impermeabilizar usted mismo, fíjese en que el producto elegido tenga una fecha de fabricación que no esté muy lejana.
- Si desea impermeabilizar y además tener aislamiento térmico en su losa, aplique un color blanco que refleje los rayos solares sin absorberlos.

Tenga presente que ante cualquier irregularidad en la prestación de los servicios de impermeabilización puede acudir a Profeco. Para ello debe dirigirse a la delegación metropolitana o regional más cercana a su domicilio, o bien, llamar al 5568-8722 en el Distrito Federal y zona metropolitana, o al 01-800-903-1300 desde cualquier otro punto del país.

¿Y el costo?

Los precios de cada servicio varían según la compañía, el material y el tamaño de la superficie. Impermeabilizar un departamento de interés social (50 m² aproximadamente) le costaría:

- **Asfáltico base agua** costo por metro $ 40.00, costo total $ 2,000.00
- **Acrílico** costo por metro $ 62.00, costo total $ 3,100.00
- **Prefabricado** costo por metro $ 96.00, costo total $ 4,800.00.

Ilustración Pipo

Fuentes Entrevista con el arquitecto Víctor Mondragón Cabrales
- Laboratorio de Pruebas Profeco
- Sondeo de mercado

Toallas femeninas

Higiene, seguridad y comodidad son condiciones indispensables durante la menstruación. Por eso las mujeres necesitan que sus toallas sanitarias sean aliadas incondicionales. De acuerdo con el análisis de nuestro Laboratorio, le decimos cuáles de ellas son incapaces de "alta traición".

Para la mujer de hoy, las condiciones higiénicas durante la menstruación son importantes e implican, además del baño, que sus toallas sanitarias retengan el flujo menstrual. En tiempos antiguos la contención del sangrado se hacía mediante toallas de tela, o simplemente con algodón, lo que ocasionaba problemas de higiene, manchados frecuentes e incomodidad que hacían muy difíciles los periodos menstruales. Por lo anterior, la invención de las toallas femeninas desechables cambió la vida de millones de mujeres en todo el mundo.

Las toallas femeninas desechables son usadas desde hace ya varios años. **Profeco** ha realizado en su Laboratorio de Pruebas varios estudios sobre la calidad de las mismas, y ha informado sobre la evolución de estos productos a través de la **Revista del Consumidor**. Como puede verse en uno de los recuadros adjuntos, la evolución de la calidad de las toallas femeninas ha sido positiva.

Un suceso notorio es el incremento de marcas o tipos de toallas que se comercializan en nuestro país, ya que mientras que en el año 1995 se detectaban 26 tipos diferentes, en el 2000 ese número ascendió a 54.

Hoy día los fabricantes proporcionan a las consumidoras una gama muy amplia de toallas femeninas elaboradas con diversos diseños y materiales, a efecto de cubrir sus necesidades en cuanto a protección y comodidad; las hay con malla plástica o tipo tela, así como para flujos menstruales ligeros, regulares o abundantes.

Para dar seguimiento a la calidad de estos productos, el Laboratorio de Pruebas de **Profeco** realizó un estudio en 68 tipos de toallas femeninas desechables. La gran mayoría de ellas pueden encontrarse a la venta en todo el territorio nacional.

¿Cómo se probaron?

Para simular al flujo menstrual se utilizó un líquido sintético que posee características físicas semejantes a éste.

Se verificó el cumplimiento de los productos respecto a las normas de Contenido Neto (NOM-002-SCFI 1993) e Información Comercial (NOM-050-SCFI-1994). Asimismo, se evaluaron los parámetros indicativos de la funcionalidad y eficacia del producto, como son dimensiones, rapidez y capacidad de absorción, capacidad de la toalla para mantener seca su superficie y adhesividad.

Para analizar cada propiedad se utilizaron al menos 10 muestras de cada producto. En muchos casos las toallas mostraron una gran diferencia en sus desempeños, lo que puede indicar problemas de fábrica con el control de la calidad; en estos casos se calificó al producto de acuerdo con las muestras de menor desempeño.

En concreto, las pruebas fueron las siguientes:

Contenido neto se revisó que el número de toallas dentro del paquete fuera igual al declarado en la etiqueta. A diferencia de estudios anteriores en donde se detectaron diferencias de contenido (tres productos en falta en 1995 y uno en el 2000), en esta ocasión todos los productos cumplieron.

Información al consumidor se corroboró que todas las leyendas ostentadas en la etiqueta fueran veraces y no confundieran o indujeran a error sobre la calidad del artículo. Los productos que carecían de la información que están obligados a presentar fueron castigados en su puntuación; lo mismo ocurrió con los productos que no cumplían con alguna leyenda ostentada en la etiqueta.

Dimensiones aunque estos factores no forman parte de la evaluación de calidad, para que las consumidoras puedan elegir de acuerdo con sus necesidades se midieron la longitud, el ancho y el espesor de las toallas.

Rapidez de absorción este parámetro es un indicador de la funcionalidad de una toalla. Ante una descarga de flujo menstrual la toalla debe responder rápidamente para que no tengan lugar escurrimientos. En el análisis se aplicaron diferentes descargas, simulando los diversos flujos que pueden presentarse: descargas de 10 ml se consideraron como flujo abundante, 7 ml constituyeron un flujo normal y 5 ml correspondieron a flujo ligero.

Se encontró que entre los diversos productos existentes en el mercado, la rapidez de absorción es muy variable, pues depende de la cubierta empleada (malla sintética o tipo tela), de los materiales absorbentes utilizados en la fabricación y del diseño de la toalla.

Se evaluaron como excelentes aquellos productos que tardaban menos de 10 segundos en absorber, como buenos los que cayeron dentro de un intervalo de 10 a 20 segundos, como regulares los que cayeron entre 20 y 30 segundos, y como pobres aquellos que tardaron más de 30 segundos en absorber.

Capacidad de absorción esta propiedad se refiere a la cantidad de flujo menstrual que una toalla puede absorber sin que llegue a escurrir. La prueba se realizó aplicando el fluido sintético sobre la toalla hasta que el escurrimiento tenía lugar.

Para la evaluación se consideró que la toalla debía soportar diferentes descargas de flujo de acuerdo con su tipo. Se consideraron excelentes las toallas para flujo abundante que absorbieron

Evolución de la calidad de toallas femeninas

	Año del estudio		
	1995	2000	2002
Número de marcas incluidas	26	54	68
Número de productos con desviación en contenido neto	3	1	0
Porcentaje de toallas calificadas en capacidad de absorción con calidad regular a menor	No evaluada	18.5 %	10 %
Porcentaje de toallas calificadas en rapidez de absorción con calidad regular a menor	18 %	9 %	10 %
Porcentaje de toallas calificadas en capacidad para mantener seca la superficie de la toalla con calidad regular a menor	19 %	15 %	3 %
Porcentaje de toallas calificadas en adhesividad con calidad regular a menor	50 %	4 %	0 %

más de 30 ml; las de flujo normal que absorbieron más de 21 ml y las de flujo ligero que absorbieron más de 15 ml; menores desempeños obtuvieron menos calificación.

Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla este parámetro permite determinar la cantidad de flujo que permanece dentro de la toalla sin regresar a la superficie. Entre menor cantidad de fluido retorne, mayor será la comodidad. Para la evaluación se midió el porcentaje de flujo que regresa después de una descarga. Se calificaron como excelentes las toallas que presentaron un regreso de humedad menor al 0.5 por ciento.

Adhesividad esta prueba midió la fuerza de adhesión de la toalla sobre telas de uso común en las prendas íntimas (algodón 100 por ciento y nylon-lycra®). Esta prueba es importante para corroborar que el producto no se mueva con facilidad, evitando así algún escurrimiento. También se verificó que el adhesivo no dejara residuos al desprender la toalla, lo cual podría repercutir en daños a la prenda íntima.

En este parámetro se evaluaron las toallas conforme a la fuerza de adhesión; a mayor adhesión, mejor calificación. Cabe señalar que ninguno de los productos evaluados dejó residuos en las prendas íntimas.

Si desea conocer más detalles acerca de la presente investigación la invitamos a comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas al 5544-2060 si vive usted en la zona metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro punto de la República.

E=Excelente B=Bien R=Regular P=Pobre

Toallas femeninas para flujo ligero con cubierta tipo malla plástica

Marca / procedencia / presentación	Información al consumidor	Rapidez de absorción	Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla	Capacidad de absorción	Adhesividad		Dimensiones			Evaluación global de calidad
					Algodón	Nylon/Lycra®	Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	
Always. Básica Individuales / México / 40 piezas	Completa	E	E	E	E	E	19.24	6.05	8.36	100
Always / México / 20 piezas con canales	Completa	E	E	E	E	E	19.59	6.04	7.31	100
Always. Ultrafina con gel / México / 18 piezas	Completa	E	E	E	E	E	21.67	6.44	2.02	100
Aurrera. Recta Regular / México / 16 piezas con canales	Completa	E	E	B	E	E	18.41	6.4	8.36	95
Equate. Maxi Recta Regular / México / 16 piezas con canales	Completa	R	E	B	E	E	18.53	647	7.54	85
Comercial Mexicana. Regular / México / 16 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de mantener seca la superficie de la toalla)	R	B	E	E	E	18.74	6.23	6.57	80
Gigante. Regular / México / 16 piezas con canales	Completa	P	E	R	E	E	18.04	6.43	8.74	75

Toallas femeninas para flujo ligero con cubierta tipo tela

Saba Teens. Ultradelgada Normal con alas / México / 10 piezas con canales	Completa	E	B	R	E	E	18.02	6.38	3.01	85
Fiore. Recta Regular / México / 16 piezas con canales	Completa	R	R	E	E	E	18.39	6.27	6.26	80

Toallas femeninas para flujo normal con cubierta tipo malla plástica

Always. Ultrafina con gel. Fashion Pax. Flexialas / Canadá / 12 piezas	Completa	E	E	E	E	E	21.05	7.46	2.09	100
Vanity. Básica Regular / México / 20 piezas con canales	Completa	E	E	E	E	E	19.25	6.34	8.94	100

Toallas femeninas para flujo normal con cubierta tipo malla plástica (*continuación*)

Marca/procedencia/ presentación	Información al consumidor	Rapidez de absorción	Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla	Capacidad de absorción	Adhesividad		Dimensiones			Evaluación global de calidad
					Algodón	Nylon/Lycra®	Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	
Comercial Mexicana. Anatómica con alas / México / 16 piezas con canales	Completa	E	E	B	E	E	18.63	6.83	6.66	**95**
Equate. Regular con alas / México / 16 piezas con canales	Completa	B	E	E	E	E	18.07	6.45	7.13	**95**
Equate. Ultradelgada con alas / México / 16 piezas	Completa	B	E	E	E	E	18.74	6.64	2.80	**95**
Fems. Ultradelgada con alas / México / 14 piezas con aloe y canales	Completa	B	E	E	E	E	20.14	5.77	3.60	**95**
Gigante. Ultradelgadas con sujetadores / México / 16 piezas	Completa	E	E	B	E	E	18.05	6.75	3.37	**95**
Nueva Always. Flexi alas / México / 16 piezas	Completa	E	E	B	E	E	21.08	6.14	5.99	**95**
Always. Ultrafina con gel flexi alas / México / 10 piezas	Completa	B	E	B	E	E	21.45	7.42	2.03	**90**
Aurrera. Anatómica con alas / México / 16 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	B	E	B	E	E	18.44	7.04	7.93	**85**
Gigante. Anatómica con sujetadores / México / 16 piezas	Completa	R	E	B	E	E	18.42	6.72	8.43	**85**
Confiance. UltraThin con alas / México / 15 piezas con canales	Completa	E	E	P	B	E	21.20	7.16	2.77	**83**
Comercial Mexicana. Ultradelgada con alas / México / 16 piezas	Completa	P	B	E	E	E	18.87	6.66	3.20	**80**
Always. Nocturna / México / 16 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	P	B	E	E	E	29.95	6.22	10.88	**75**
Aurrera. Ultradelgada con alas / México / 16 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	P	B	E	E	E	19.43	6.67	3.05	**75**
Saba Íntima Regular / Méx. / 16 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	P	P	R	E	E	20.13	6.18	5.96	**55**
Saba Invisible / México / 10 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	P	R	R	E	E	20.19	6.35	3.43	**55**

Toallas femeninas para flujo normal con cubierta tipo tela

Nuevas Eres. Clásica. Gel sorb / México / 14 piezas	Completa	E	E	E	B	E	18.52	7.70	9.55	**98**
Nuevas Eres. Anatómica con alas. Gel sorb / México / 14 piezas	Completa	E	E	B	E	E	19.75	6.08	6.12	**95**
Kotex free & soft. Anatómica. Delgada / México / 16 piezas	Completa	E	B	R	E	E	20.32	5.23	6.60	**85**
Nuevas Eres. Anatómica. Gel sorb / México / 14 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	E	E	R	E	E	20.44	6.76	6.47	**85**

Toallas femeninas para flujo normal con cubierta tipo tela *(continuación)*

Marca/procedencia/ presentación	Información al consumidor	Rapidez de absorción	Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla	Capacidad de absorción	Adhesividad		Dimensiones			Evaluación global de calidad
					Algodón	Nylon/Lycra®	Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	
Exclusive. Básica / México / 50 piezas	Completa	E	B	R	B	E	17.45	5.44	15.73	83
Woolworth. Básica con puntas redondeadas / México / 50 piezas	Completa	E	B	R	B	E	17.43	5.46	15.5	83
Fiore. Anatómica con alas/ México / 16 piezas con canales	Completa	B	B	R	E	E	18.36	6.72	6.95	80
Kotex free & soft. Anatómica. Delgada con alas / México / 10 piezas	Completa	B	B	R	E	E	20.14	5.75	5.73	80
Chedraui / México / 10 piezas	Incompleta (no incluye "Hecho en México"; exagera sus propiedades).	E	B	R	B	E	17.38	5.25	15.98	76
Fiore. Ultradelgada con alas / México / 16 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de protección).	E	R	R	E	E	18.02	6.38	3.01	75
Kotex free & soft. Ultradelgada con alas / México / 10 piezas	Completa	B	R	R	E	E	19.89	5.66	3.11	75
Saba. Económica con alas / México / 10 piezas	Completa	R	R	B	E	E	19.85	6.13	5.63	75
Saba. Económica / México / 10 piezas	Completa	B	R	R	E	E	19.08	5.22	10.51	75
Saba Teens. Ultradelgada larga con alas / México / 10 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	B	B	R	E	E	20.90	6.49	3.22	75
Nuevas Eres. Ultradelgada con alas. Gel sorb / México / 14 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	E	R	P	B	E	21.31	6.82	2.84	68

Toallas femeninas para flujo abundante con cubierta tipo malla plástica

Saba Buenas Noches. Extralarga con alas / México / 8 piezas con barreras	Completa	E	E	E	E	E	30.09	7.42	6.82	100
Vanity. Nocturna / México / 10 piezas con canales	Completa	E	E	E	B	E	23.38	6.10	15.79	98
Aurrera. Nocturna con alas / México / 16 piezas con canales	Completa	E	E	B	E	E	25.38	6.79	6.98	95
Comercial Mexicana. Nocturna con alas / México / 14 piezas con canales	Completa	E	E	B	E	E	24.15	6.78	6.20	95
fems. Anatómica delgada con alas / México / 14 piezas con canales y aloe	Completa	E	E	B	E	E	20.04	6.14	6.33	95
Equate. Nocturna con alas / México / 14 piezas con canales	Completa	E	E	R	E	E	24.07	6.62	6.48	90
fems. Nocturna delgada con alas / México / 10 piezas con canales y aloe	Completa	E	E	R	E	E	28.93	6.34	6.7	90
Gigante. Nocturna / México / 14 piezas con sujetadores	Completa	E	E	R	E	E	25.37	6.60	6.08	90
Saba Invisible con alas / México / 10 piezas	Completa	B	E	R	E	E	22.17	6.27	3.04	85

Toallas femeninas para flujo abundante con cubierta tipo malla plástica *(continuación)*

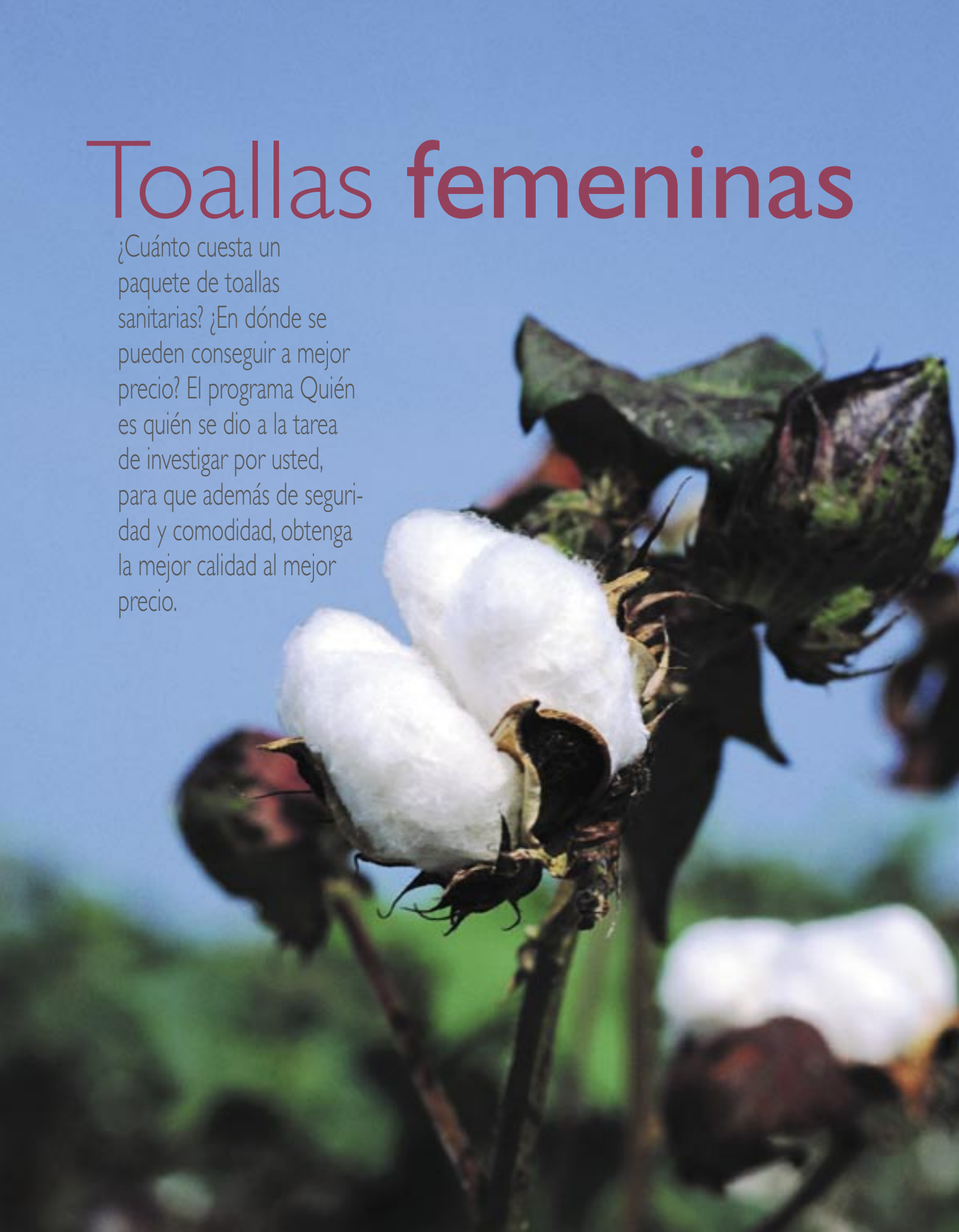
Marca/procedencia/ presentación	Información al consumidor	Rapidez de absorción	Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla	Capacidad de absorción	Adhesividad		Dimensiones			Evaluación global de calidad
					Algodón	Nylon/Lycra®	Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	
Always. Ultrafina con gel. Nocturna flexialas / México / 12 piezas	Completa	R	E	R	E	E	22.27	7.44	2.17	**80**
fems. Anatómica delgada /México 10 piezas con canales y aloe	Completa	B	E	P	E	E	19.72	6.05	6.5	**80**
Saba Ultra. Buenas Noches. Ultra delgada con alas / México / 10 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades del producto en cuanto a absorción).	B	E	P	E	E	29.08	6.77	3.63	**75**
Nueva Always. Nocturna flexialas / México / 14 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades del producto en cuanto a protección).	P	B	R	E	E	25.05	6.04	7.30	**65**
Saba ultrainvisible con alas / México / 14 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	R	E	P	E	E	21.02	6.35	2.97	**65**
Saba Íntima. Regular con alas / México / 10 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de seguridad y absorción).	R	P	P	E	E	21.21	6.57	5.87	**55**

Toallas femeninas para flujo abundante con cubierta tipo tela

Fiore. Nocturna con alas / México / 14 piezas con canales	Completa	E	E	E	E	E	25.38	6.79	6.98	**100**
Kotex free & soft. Clásica Ella México / 20 piezas con canal circuito	Completa	E	E	R	E	E	19.77	6.03	7.48	**90**
Kotex free & soft. Nocturna con alas / México / 10 piezas con canal circuito	Completa	E	E	R	E	E	28.78	6.25	8.25	**90**
Kotex free & soft. Larga delgada con alas / México / 14 piezas con canal circuito	Completa	E	E	R	E	E	23.14	5.97	7.21	**90**
Nueva Saba Ultra Invisible. Larga Ultra Delgada con alas / México / 12 piezas	Completa	E	E	R	E	E	25.02	6.45	2.85	**90**
Kotex free & soft. Anatómica Ella / México / 10 piezas con canal circuito	Completa	B	E	R	E	E	19.72	6.05	6.5	**85**
Confem. Clásica/ \México / 20 piezas	Completa	B	E	R	B	E	17.46	5.84	13.81	**83**
Confiance. Básica / México / 20 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	E	E	R	B	E	19.06	6.37	8.97	**83**
Confiance. Extra Absorbente/ México / 20 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	E	E	R	B	E	19.37	6.42	7.70	**83**
Chedraui. Nocturna / México / 20 piezas con canales	Incompleta (no incluye leyenda "Hecho en México" y el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	E	E	R	B	E	19.06	6.57	9.55	**81**
Kotex free & soft. Clásica/ México / 10 piezas con canal circuito	Completa	R	E	R	E	E	20.00	5.64	8.62	**80**
Saba Teens. Ultradelgada Nocturna con alas / México / 10 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	B	B	P	E	E	25.48	6.41	2.99	**70**

Toallas femeninas

¿Cuánto cuesta un paquete de toallas sanitarias? ¿En dónde se pueden conseguir a mejor precio? El programa Quién es quién se dio a la tarea de investigar por usted, para que además de seguridad y comodidad, obtenga la mejor calidad al mejor precio.



En la vida cotidiana de la mujer es imprescindible la utilización de las toallas femeninas desechables, razón por la cual en el mercado existen una gran diversidad de marcas y modelos de este tipo de productos, creados para satisfacer los requerimientos de hoy.

Con objeto de mejorar la información acerca del mercado de las toallas femeninas y reducir los costos de búsqueda de las consumidoras, durante la semana del 11 al 15 de marzo el Programa Quién es quién en los precios realizó una encuesta en 20 ciudades del país para identificar el mejor precio y la disponibilidad en el mercado de los 68 modelos y presentaciones de toallas femeninas analizadas por nuestro Laboratorio de Pruebas.

En algunos casos la diferencia de precios entre las toallas de mayor y menor calidad no es muy grande; por ejemplo, en el caso de toallas para flujo abundante, en la Ciudad de México las de menor calidad (Saba Íntima regular con alas, calificada con 55 puntos) tuvo un precio promedio de $ 15.02 por paquete de 10 piezas ($ 1.50 por pieza), mientras que el precio promedio de la de mayor calidad (Fiore nocturna con alas, calificada con 100 puntos) se ubicó en $ 21.54 por paquete de 14 piezas ($ 1.54 por pieza).

Por consideraciones de espacio, en este artículo sólo se presentan los precios de las toallas con las calificaciones de 95 a 100 puntos para la ciudades de México, Veracruz y Puebla. Los datos completos de esta investigación se encuentran disponibles en la página de Internet de **Profeco**, en la dirección www.profeco.gob.mx, o en el Teléfono del Consumidor 5568-8722 para el Distrito Federal y área metropolitana, o en el 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República Mexicana.

La encuesta mostró que las marcas y modelos que se encontraron con mayor frecuencia en el mercado fueron aquellos con calificaciones de 85 o superiores, que representaron aproximadamente 62 por ciento del total de observaciones. Las ciudades con mayor disponibilidad fueron Ciudad de México, Veracruz y Puebla, mientras que en Tijuana, Oaxaca, Pachuca, Querétaro, Tepic y Zacatecas se encontró una menor variedad de toallas femeninas.

Le presentamos, para cada una de las ciudades consideradas, por marca y modelo de toallas que de acuerdo con el resultado del análisis del Laboratorio de **Profeco** son las de mejor calidad, las cadenas y tiendas comerciales que las ofrecen a precios mínimo y máximo.

Ciudad de México

La zona metropolitana de la Ciudad de México concentró 54 por ciento de la variedad total de toallas femeninas en el país. Asimismo, se observó una diferencia sustancial entre los precios mínimo y máximo para algunas presentaciones, lo que puede representar un ahorro de hasta $ 14.00.

Ciudad de México

Marca	Modelo	Presentación	Establecimiento/precio mínimo		Establecimiento/precio máximo	
Toallas femeninas para flujo abundante		**Calificación 100**				
Fiore	Nocturna con alas	14 piezas	Chedraui y Farmacias del Ahorro	$18.50	Mega Comercial Mexicana y Comercial Mexicana	$24.45
Saba	Buenas Noches extralarga con alas	8 piezas	Chedraui	$13.95	Farmacia Leal	$26.00
		Calificación 98				
Eres	Clásica	14 piezas	IMSS	$ 5.29	Farmacias VYR	$10.50
Vanity	Nocturna	10 piezas	Superprecio	$15.85	Superprecio	$15.85
		Calificación 95				
Calidad C.M.	Nocturna con alas	14 piezas	Mega Comercial Mexicana y Comercial Mexicana	$17.30	Sumesa	$23.90
Fems	Anatómica delgada con alas	14 piezas	Tienda Trabajadores Sector Eléctrico	$16.60	Controladora de Farmacias	$26.50
Toallas femeninas para flujo ligero		**Calificación 100**				
Always	Sin alas	20 piezas	T. Trabajadores Sector Eléctrico	$21.10	Sanborns	$35.00
	Ultrafina con gel sin alas	18 piezas	Controladora de Farmacias	$20.90	Super 7	$34.00
		Calificación 95				
Calidad y precio (Wal Mart)	Recta regular	16 piezas	Wal-Mart, Bodega Aurrera y Superama	$10.40	Wal-Mart, Bodega Aurrera y Superama	$10.40

(Continuación Ciudad de México)

Marca	Modelo	Presentación	Establecimiento/precio mínimo		Establecimiento/precio máximo	
Toallas femeninas para flujo normal			**Calificación 100**			
Always	Fashion Pax	12 piezas	ISSSTE	$21.55	Farmacia Virreyes	$30.00
Vanity	Básica regular	20 piezas	Super Precio	$12.35	Super Precio	$12.35
			Calificación 95			
Always	Flexi alas	16 piezas	Tienda Trabajadores Sector Eléctrico	$21.20	Farmacia Express	$32.25
Calidad C. M.	Anatómica con alas	16 piezas	Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana	$12.55	Sumesa	$19.30
Equate	Maxi regular con alas	16 piezas	Wal-Mart, Bodega Aurrera y Superama	$14.80	Wal-Mart	$14.90
	Maxi ultradelgada con alas	16 piezas	Bodega Aurrera	$16.61	Wal-Mart, Bodega Aurrera y Superama	$16.91
Eres	Anatómica con alas	14 piezas	IMSS	$8.53	Controladora de Farmacias y Farmacia García	$17.00
Fems	Ultradelgada con alas	14 piezas	Farmacia París	$21.20	Super G	$27.80
Marca Gigante	Ultradelgada	16 piezas	Bodega Gigante, Gigante y Super G	$20.50	Bodega Gigante, Gigante y Super G	$20.50

Veracruz, Ver.

La segunda ciudad con mayor abasto de toallas femeninas fue Veracruz, aunque la proporción del total sólo representó 7.1 por ciento. En esta ciudad, como en las demás, se encontraron con mayor frecuencia las toallas con las mejores calificaciones (de 85 a 100) y en algunas presentaciones la diferencia entre los precios mínimo y máximo fue de $19.40.

Veracruz

Marca	Modelo	Presentación	Establecimiento/precio mínimo		Establecimiento/precio máximo	
Toallas femeninas para flujo abundante			**Calificación 100**			
Fiore	Nocturna con alas	14 piezas	Chedraui	$18.50	Bodega Comercial Mexicana, Comercial Mexicana	$24.45
Saba	Buenas Noches extralarga con alas	8 piezas	Chedraui	$10.90	Wal-Mart	$30.30
			Calificación 98			
Eres	Clásica	14 piezas	ISSSTE	$ 6.40	ISSSTE	$ 6.40
			Calificación 95			
Fems	Anatómica delgada con alas	14 piezas	Bodega Comercial Mexicana y Comercial Mexicana	$17.01	Soriana	$25.50
Toallas femeninas para flujo ligero			**Calificación 100**			
Always	Sin alas	20 piezas	ISSSTE	$21.50	Sanborn´s	$35.00
	Ultrafina con gel sin alas	18 piezas	ISSSTE	$21.50	Galerías el Alba	$28.00
Toallas femeninas para flujo normal			**Calificación 100**			
Always	Fashion Pax	12 piezas	ISSSTE	$21.55	Bodega Comercial Mexicana, Comercial Mexicana	$27.55
			Calificación 95			
Always	Flexi alas	16 piezas	ISSSTE	$21.50	Farmacia Canto	$29.50
Equate	Maxi regular con alas	16 piezas	Wal-Mart	$12.95	Wal-Mart	$12.95
	Maxi ultradelgada con alas	16 piezas	Wal-Mart	$16.91	Wal-Mart	$16.91
Eres	Anatómica con alas	14 piezas	ISSSTE	$10.30	ISSSTE	$10.30
Fems	Ultradelgada con alas	14 piezas	ISSSTE	$20.35	Soriana	$28.50
Marca Gigante	Ultradelgada	16 piezas	Bodega Gigante	$20.50	Bodega Gigante	$20.50

Puebla, Pue.

La ciudad de Puebla, con una participación de 5.3 por ciento del mercado nacional, se ubicó como la tercera en cuanto a existencia de toallas femeninas. Aquí, la diferencia entre los precios mínimo y máximo fue de $ 18.50.

Puebla

Marca	Modelo	Presentación	Establecimiento/precio mínimo		Establecimiento/precio máximo	
Toallas femeninas para flujo abundante		**Calificación 100**				
Fiore	Nocturna con alas	14 piezas	Farmatodo	$18.01	Mega Comercial Mexicana	$24.45
Saba	Buenas Noches extralarga con alas	8 piezas	Chedraui	$13.95	Farmacia Sánchez	$24.00
		Calificación 98				
Eres	Clásica	14 piezas	Farmacia Universitaria Alexander Fleming	$9.00	Farmacia Universitaria Alexander Fleming	$ 9.00
		Calificación 95				
Calidad C.M.	Nocturna con alas	14 piezas	Mega Comercial Mexicana	$17.30	Bodega Comercial Mexicana	$17.44
Fems	Anatómica delgada con alas	14 piezas	Auchan	$17.50	Bodega Aurrera	$19.50
Toallas femeninas para flujo ligero		**Calificación 100**				
Always	Sin alas	20 piezas	Bodega Comercial Mexicana	$15.08	Comercial Mexicana	$26.55
	Ultrafina con gel sin alas	18 piezas	Auchan	$22.50	Sanborns	$46.00
		Calificación 95				
Calidad y precio (Wal Mart)	Recta regular	16 piezas	Wal-Mart y Bodega Aurrera	$10.40	Wal-Mart y Bodega Aurrera	$10.40
Toallas femeninas para flujo normal		**Calificación 100**				
Always	Básica individuales c/malla-sec	40 piezas	Abarrotes Areles	$44.00	Farmatodo	$83.20
	Fashion Pax	18 piezas	Bodega Gigante	$24.20	Mega Comercial Mexicana Comercial Mexicana	$27.55
		Calificación 95				
Always	Básica individuales c/malla-sec	40 piezas	Abarrotes Areles	$44.00	Farmatodo	$83.20
	Fashion pax	18 piezas	Bodega Gigante	$24.20	Mega Comercial Mexicana	$27.55
	Flexi alas	16 piezas	ISSSTE	$21.50	Woolworth	$28.90
Calidad C.M.	Anatómica con alas	16 piezas	Mega Comercial Mexicana	$12.55	Bodega Comercial Mexicana	$16.90
Eres	Maxi regular con alas	16 piezas	Wal-Mart y Bodega Aurrera	$14.80	Wal-Mart y Bodega Aurrera	$14.80
	Maxi ultradelgada con alas	16 piezas	Wal-Mart y Bodega Aurrera	$16.91	Wal-Mart y Bodega Aurrera	$16.91
	Anatómica con alas	14 piezas	Farmacia Universitaria Alexander Fleming	$14.00	Farmacias del Ahorro	$16.50
Fems	Ultradelgada con alas	14 piezas	Distribuidora Osito Bebé	$10.00	Soriana	$28.50
Marca Gigante	Ultradelgada	16 piezas	Gigante	$20.50	Gigante	$20.50

No le juegue al marinero de agua dulce

Impermeabilizantes

Para que los diluvios queden fuera de su casa, nuestro Laboratorio de Pruebas llevó a cabo un minucioso estudio sobre impermeabilizantes con la finalidad de que usted sepa cuál le conviene utilizar, ¡así que no más cubetas ni cazuelas al rescate, ni agua hasta el cuello!

La práctica más común para evitar que se trasmine el agua en techos es la aplicación o saturación de la superficie con productos que por su naturaleza no absorben agua, como son breas, aceites, jabones y alumbre. Pero la necesidad de técnicas más seguras y resistentes obligó al desarrollo de la impermeabilización, en la que se utilizaron inicialmente asfaltos y sus derivados; luego se probaron otros materiales como resinas acrílicas, poliuretanos y plásticos, de modo que en la actualidad en el mercado existen diferentes sistemas de impermeabilización, tantos, que pueden confundir a quien necesita impermeabilizar su casa.

La finalidad de este estudio es informar al consumidor sobre las ventajas que presentan los impermeabilizantes de tipo acrílico, los cuales tienen un costo más bajo en comparación con los sistemas asfálticos y prefabricados, su duración es alta y no se requiere de mano de obra calificada para su aplicación; también se dan a conocer las diferentes marcas y tipos de estos productos, acompañados de las evaluaciones obtenidas por cada uno de ellos, de modo que el consumidor cuente con elementos de juicio suficientes para tomar su decisión de compra.

¡A prueba de agua!

Se analizaron 52 tipos de impermeabilizantes acrílicos de origen nacional, correspondientes a 26 marcas, realizándose un total de 1,248 pruebas de análisis y evaluación. Todas las pruebas se llevaron a cabo en muestras de impermeabilizantes color rojo terracota. Las clasificaciones 3, 5, 7 y 10 años reportadas en las tablas correspondientes se refieren a la garantía del producto o durabilidad que los fabricantes indican en las etiquetas de los envases.

Las pruebas fueron las siguientes:

Información al consumidor se verificó que las etiquetas correspondientes incluyeran, de acuerdo con la *NOM-050-SCFI-1994. Información comercial-Disposiciones generales para productos*, los siguientes datos: nombre del producto, razón social o nombre del fabricante, dirección del mismo, contenido neto, leyenda "Hecho en México" o país de origen, leyendas precautorias de uso, lote y fecha de elaboración; también se revisó que incluyera designación, aplicaciones del producto e instrucciones de uso.

Absorción de agua de una película de impermeabilizante con espesor de 20 milésimas de pulgada se cortaron muestras de una pulgada cuadrada y se pesaron; después se sumergieron en agua destilada a 20° C durante ocho horas; luego se eliminó el exceso de agua y las muestras se volvieron a pesar, con lo que se obtuvo la cantidad de agua absorbida midiendo la diferencia de peso.

La normatividad

El presente estudio se basŠ en metodolog™as de prueba internacionales, en el anteproyecto de norma mexicana "Industria de la construcciŠn-Impermeabilizantes-Recubrimientos elastom”ricos acr™licos y/o estiren acr™licos emulsionados en agua, especificaciones", as™ como en la Norma Oficial Mexicana *NOM-050-SCFI-1994. Información comercial-Disposiciones generales para productos.*

Impermeabilidad se colocó en el equipo de impermeabilidad "Copa Cupp" una membrana del impermeabilizante; encima se depositaron 30 ml de agua y debajo un papel absorbente que fue pesado previamente; se dejaron transcurrir 24 horas y se determinó cuál era el peso del papel absorbente para verificar la existencia o no de agua en el mismo.

Materia no volátil se depositaron en recipientes de aluminio muestras de impermeabilizante de 1.5 a 2 g de peso, las cuales se introdujeron en un horno con circulación de aire a 105° C durante tres horas; posteriormente se volvieron a pesar, calculándose así, por diferencia de peso, el porcentaje de materia no volátil.

Resistencia a la tracción y elongación en estado natural y después de envejecimiento por intemperismo acelerado, de acuerdo con los lineamientos de la norma ASTM-D-412, se formó una película de impermeabilizante de 20 milésimas de pulgada de espesor y se dejó curar durante 30 días; posteriormente

se probó la resistencia de muestras de esta película a la tracción y alargamiento en condiciones de atmósfera normal; otras muestras fueron sometidas a envejecimiento acelerado, que consistió en exponerlas durante 500 horas a ciclos de exposición solar en el aparato llamado *Weather-Ometer*; en ambos casos se determinó la resistencia a la tracción y al alargamiento máximo de la película antes de romperse.

Flexibilidad a bajas temperaturas en estado natural y después de envejecimiento por intemperismo acelerado se aplicó una película de impermeabilizante de 20 milésimas de pulgada de espesor en láminas de aluminio, y se dejó curar por siete días a 20° C; posteriormente se sometió a un cambio brusco de temperatura de 20° a -9° C durante cuatro horas y enseguida se realizaron pruebas de flexión sobre un tubo de una pulgada de diámetro, todo ello a fin de verificar que no se presentaran resquebrajamientos, fisuras o grietas en la película del impermeabilizante. El mismo procedimiento se siguió para la muestra envejecida.

Si desea más detalles acerca de esta investigación lo invitamos a comunicarse a nuestro Laboratorio a los teléfonos 5549-0495 y 5544-2122 para el área metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier punto del país. También le ofrecemos más información sobre este tema en las páginas 14 y 15.

Tabla de ponderación

Pruebas efectuadas			Puntuación máxima
InformaciŠn al consumidor			5
AbsorciŠn de agua			15
Impermeabilidad			35
Propiedades mec∕nicas	TracciŠn	N	15
		E	
	ElongaciŠn	N	15
		E	
Flexibilidad a bajas temperaturas	Natural		5
	Envejecido		5
Materia no vol∕til			5
Total			**100**

N: Estado natural.

E. Envejecimiento acelerado.

Metodología de pruebas internacionales utilizadas	Norma
TransmisiŠn de vapor de agua	ASTM-E-96-80-BW
Flexibilidad a bajas temperaturas	ASTM-C-734
Propiedades mec∕nicas	ASTM-D-882
Materia no vol∕til	ASTM-D-2697
Flexibilidad a bajas temperaturas despu”s de exposiciŠn en *Weather-Ometer*	ASTM-C-794

Qué es un impermeabilizante

Un impermeabilizante es un material que tiene la propiedad de impedir el paso del agua. Existe una gran variedad de estos productos, como son los asf∕lticos, acr™licos, prefabricados (asfaltos modificados), en presentaciones de rollos o l™quidos envasados, y con diferente calidad de acuerdo con los materiales usados en su fabricaciŠn.

En t”rminos generales se puede decir que los distintos tipos de impermeabilizantes tienen las siguientes aplicaciones:

Acrílicos para impermeabilizaciones de tipo dom”stico debido a su f∕cil aplicaciŠn y bajo costo.

Sistemas asfálticos para impermeabilizaciones industriales o dom”sticas; presentan un elevado costo ya que requieren de mano de obra especializada.

Prefabricados para impermeabilizaciŠn de naves industriales por su costo elevado y mano de obra especializada.

Impermeabilizantes acrílicos clasificación 3 años

Marca	Línea	Tipo	Usos	Información al consumidor	Impermeabilidad	Resistencia a los cambios de temperatura	Resistencia a los movimientos estructurales	Durabilidad	Evaluación
Acriterm	Térmico acrílico	Elastomérico a base de emulsiones y resinas acrílicas	Como recubrimiento impermeable y dispersor de calor sobre losas o muros de concreto, madera, block, ladrillo o lámina; puede aplicarse sobre superficies cubiertas de poliuretano; es resistente a los álcalis y también a los rayos ultravioleta.	Completa	E	E	E	E	98
Comex Top 2000	Top Total	Elastomérico con resinas acrílicas	Para superficies horizontales y verticales de concreto, como recubrimiento regenerador y protector de impermeabilizaciones asfálticas aplicadas años atrás. En color blanco también se emplea como aislante térmico.	Completa	E	E	E	E	98
Sika	Acriltecho	Acrílico	Como impermeabilizante nuevo en superficies limpias y sin fisuras, resiste el intemperismo y el ataque agresivo del medio ambiente.	Completa	E	E	E	E	98
Curacreto	Elastocreto	Elastomérico	Para techos, muros, superficies inclinadas, jardineras, pisos, etcétera. No debe utilizarse en superficies sumergidas en agua, como albercas, cisternas, aljibes o depósitos de agua.	Completa	E	E	B	E	96
Meridian	Tornado	Acrílico elastomérico	Para superficies expuestas a la intemperie, como techos, fachadas, muros de concreto y mampostería, también se recomienda como regenerador y protector de impermeabilizaciones previas.	Completa	E	E	B	E	96
Fester	Acriton 3A	Acrílico	Para losas de concreto monolíticas, horizontales e inclinadas, muros y fachadas. Evita la adherencia del polvo y mantiene más limpia la superficie, resistente al intemperismo, rayos ultravioleta, lluvia ácida, etcétera. Resistente químicamente a la alcalinidad del cemento.	Completa	E	E	B	E	95
Carver	Impercril Super	Acrílico	Para impermeabilizaciones nuevas en azoteas, domos y techumbres de lámina.	Completa	E	E	B	E	94
Doal	Impertermo 3 años	Acrílico	Como impermeabilización y aislante térmico para techos, bóvedas, domos, terrazas y los principales materiales usados en la construcción.	Completa	E	E	B	E	94
Impac	3000	Acrílico	Para impermeabilizaciones nuevas en azoteas, altamente resistente a los rayos ultravioleta.	Completa	E	E	B	E	94
Rodríguez	Impermax	Acrílico	Como impermeabilizante nuevo en superficies limpias y sin fisuras.	Completa	E	E	B	E	94
Imperquimia	Elaston 3	Acrílico elastomérico	Para superficies horizontales y verticales hechas de los principales materiales usados en la construcción.	Completa	B	E	B	E	93
Promex	Acrisisco	Acrílico	Para techos y todo tipo de superficies, tales como láminas metálicas, asbestos, cementos, terrazas, domos y cámaras frigoríficas.	Completa	B	E	B	E	93
General Paint	Espectrum	Acrílico	Para superficies horizontales y verticales hechas de los principales materiales usados en la construcción.	Completa	E	B	B	E	92
Thermotek Imper	3 años	Fabricado con resinas acrílicoestirenas	Para superficies horizontales y verticales hechas de los principales materiales usados en la construcción.	Completa	E	E	R	E	92
Corev	Ever 3	Acrílico	Para superficies horizontales y verticales hechas de los principales materiales usados en la construcción.	Completa	E	E	B	B	90
Optimus	Imperop Color	Base agua	Altamente elástico y flexible, con propiedades reflectivas para aplicación en losas planas, inclinadas y elementos constructivos que requieran ser protegidos de la intermperie. Impermeabiliza y pinta a la vez.	Completa	B	E	B	B	89
Berel	Kovermax	Acrílico	Útil en climas cálidos ya que refleja el calor del sol (en color blanco), se emplea en superficies de concreto o mampostería, y en la restauración de impermeabilizantes elastoméricos y asfálticos en frío.	Completa	E	B	B	B	88

Impermeabilizantes acrílicos clasificación 3 años *(Continuación)*

Marca	Línea	Tipo	Usos	Información al consumidor	Impermeabilidad	Resistencia a los cambios de temperatura	Resistencia a los movimientos estructurales	Durabilidad	Evaluación
Pasa	Aislaflex 3A	Acrílico elastomérico	Para techos, terrazas, techumbres de asbesto-cemento, lámina o material pétreo, excelente resistencia a los rayos ultravioleta, compatible con las membranas de refuerzo.	Completa	R	E	B	E	88
Nervion	Nerplastic 922	Acrílico	Para losas planas o inclinadas de concreto o mampostería, muros o techumbres metálicas. Se usa como acabado decorativo.	Completa	B	E	R	E	87
Proconsa	Imperlastic E	Acrílico elastomérico	Para azoteas, enladrillados, cubiertas de concreto y en general para todo tipo de superficies y muros. Para tránsito eventual de personas.	Completa	E	B	R	B	86
Promex	Acrisisco	Acrílico	Para techos y todo tipo de superficies, tales como láminas metálicas, de asbesto-cemento en techos y azoteas, terrazas, domos y bóvedas.	Completa	R	E	B	E	84
Texa	Texsacryl 3A	Elaborado con polímeros acrílico-estirenados	Como impermeabilizante para losas de concreto, madera, láminas de fibrocemento, metálicas, etcétera.	Completa	R	E	B	E	84
Pintex	Imperpro 3	Acrílico	Para superficies limpias y sin fisuras.	Completa	R	E	B	E	83
Protexa	Acrilpro 3A	Acrílico elastomérico	Para losas de concreto, madera, láminas de fibrocemento, metálicas, etcétera.	Completa	R	E	R	E	83

Impermeabilizantes acrílicos clasificación 5 años

Acriterm	Térmico acrílico	Térmico acrílico	Como recubrimiento impermeable en losas, muros de concreto, ladrillo o lámina, madera, y sobre superficies de poliuretano.	Completa	E	E	E	E	98
Comex Top 2000	Top Total 100% Acrílico	Elastomérico con resina 100% acrílica	Para superficies horizontales y verticales de concreto, como recubrimiento regenerador y protector de impermeabilizaciones asfálticas anteriores, en color blanco se emplea para aislar térmicamente.	Completa	E	E	E	E	98
Pasa	Aislaflex 5A	Acrílico, elastomérico	Para azoteas de concreto, restauración de techumbres, renovación de impermeabilizaciones anteriores y para todo tipo de muros.	Completa	E	E	B	E	96
Proconsa	Imperlastic Fibratado	Acrílico, elastomérico	En azoteas, enladrillados, cubiertas de concreto y en todo tipo de superficies.	Completa	E	E	B	E	96
Corev	Ever 5	A base de polímeros elastoméricos	Para azoteas y todo tipo de superficies. En impermeabilizaciones nuevas o anteriores.	Completa	E	E	B	E	94
Doal	Impac 5000	Aislante térmico	Impermeabilizaciones nuevas, en azoteas y todo tipo de superficies.	Completa	E	E	B	E	94
Imperquimia	Elaston 5	Térmico acrílico, elastomérico	Para todo tipo de techos en casas habitación, edificios, hoteles, fábricas, bodegas, etcétera.	Completa	E	E	E	B	94
Texa	Texacryl 5A	Recubrimiento elastomérico impermeabilizante	Para losas de concreto, madera, así como láminas de metal o de asbesto.	Completa	E	E	B	E	94
Thermotek	5 años	Aislante térmico	Para azoteas y todo tipo de superficies. En impermeabilizaciones nuevas y antiguas.	Completa	E	E	B	E	94
Proconsa	Imperlastic	Acrílico, elastomérico	Para azoteas, enladrillados, cubiertas de concreto y en todo tipo de superficies.	Completa	E	E	B	E	94
Fester	Acriton 5A	Acrílico	Se aplica sobre cualquier superficie (concreto, mortero, materiales aislantes y láminas metálicas). Evita la adherencia de polvo.	Completa	E	E	R	E	91

Impermeabilizantes acrílicos clasificación 5 años *(Continuación)*

Marca	Línea	Tipo	Usos	Información al consumidor	Impermeabilidad	Resistencia a los cambios de temperatura	Resistencia a los movimientos estructurales	Durabilidad	Evaluación
Protexa	Acrilpro 5A	Acrílico termo-aislante	Alta resistencia a los rayos ultravioleta, compatible con los materiales más comunes de construcción.	Completa	B	E	B	E	89
Doal	Impertermo 5 años	Acrílico y aislante térmico	Para techos, bóvedas, domos, terrazas y en los principales materiales usados en la construcción.	Completa	B	E	B	E	86
Pintex	Imperpro 5	Acrílico	Para muros, techos y superficies de concreto, madera o lámina, gran adherencia y fácil de aplicar.	Completa	R	E	B	E	81

Impermeabilizantes acrílicos clasificación 7 años

Acuario	Acua-flex	100% acrílico	Como recubrimiento impermeable y dispersor de calor sobre losas o muros de madera o lámina, es resistente a los álcalis y a los rayos ultravioleta.	Completa	E	E	E	E	98
Comex Top 2000	Top Total Plus	Elastomérico con resinas 100% acrílicas	Para superficies horizontales y verticales de concreto. Regenerador y protector de impermeabilizaciones antiguas. En color blanco se emplea como aislante térmico.	Completa	E	E	E	E	98
Fester	Acriton 7A	Acrílico estirenado	Para techos, terrazas, bóvedas, domos, etcétera. Para cubiertas metálicas y materiales aislantes como poliuretano o fibra de vidrio. Evita la adherencia de polvo.	Completa	E	E	B	E	95
Pasa	Aislaflex 7A	Acrílico elastomérico	Para techos, azoteas y material aislante que se encuentran expuestos a la intemperie. Compatible con membranas de refuerzo de poliéster.	Completa	E	E	B	E	95
Corev	Ever 7	A base de polímeros elastoméricos	Para techos, muros o domos, como protector nuevo o regenerador de impermeabilizaciones antiguas, buena adherencia en la mayoría de los materiales de construcción.	Completa	E	E	B	E	94
Sylpyl	Decor Plastik 757	Elastomérico	Para impermeabilizaciones nuevas y regeneración de losas dañadas o antiguas, es protector térmico y tiene acabado arquitectónico.	Completa	E	E	E	B	94
Imperquimia	Elaston 7	Térmico acrílico elastomérico	Para todo tipo de techos en casas habitación, edificios, hoteles, etcétera; como recubrimiento impermeable y decorativo en muros y fachadas.	Completa	E	E	E	B	92
Doal	Impertermo 7 años	Acrílico y aislante térmico	Para techos, bóvedas, domos, terrazas, sobre los principales materiales usados en la construcción. Prolongada protección contra la lluvia y los rayos solares.	Completa	E	E	B	E	91
Pintex	Flexacryl "0"	Acrílico	Para muros y techos, en todo tipo de superficies como concreto, aplanados de cemento, madera, lámina, etcétera.	Completa	B	E	B	E	88
Sylpyl	Decor Plastik 760	Elastomérico	Protector impermeable en losas, domos, enladrillados, etcétera. Se puede usar como aislante, de fácil aplicación y limpio. También se emplea como acabado decorativo.	Completa	E	E	B	B	88
Margreen	Elastomérico 7 años	Elastomérico	Para techos, fachadas y casas de concreto, adhiere sobre lámina galvanizada, también protege sistemas asfálticos.	Completa	E	B	B	E	86

Impermeabilizantes acrílicos clasificación 10 años

Fester	Acriton10 A	Acrílico, estirenado, fibratado	Para todo tipo de techos, terrazas, bóvedas, etcétera. Evita la adherencia del polvo y mantiene más limpia la superficie. Gran adherencia en concreto, ladrillo, lámina de asbesto y metálica.	Completa	E	E	E	E	98
Corev	Ever 10	A base de polímeros elastoméricos	Para todo tipo de techos, con buena adherencia en concreto, ladrillo, láminas, etcétera, puede utilizarse como aislante térmico y en muros.	Completa	E	E	B	E	94
Imperquimia	Elaston Plus 10	Térmico, acrílico, elastomérico	Para azoteas de concreto, restauración de techumbres, renovación de impermeabilizaciones antiguas y todo tipo de muros.	Completa	E	E	B	E	94

E = Excelente B = Bien R = Regular D = Deficiente

Materiales para ¡Que no se le derrumbe la casa!

Si ya se decidió a remodelar su casa o a hacer algún trabajito materiales de baja calidad que algunos proveedores ofrecen establecimientos que venden estos productos funcionan de

Por Lorena M. Romo

Los proveedores de materiales para construcción deben registrar sus contratos de adhesión ante Profeco, ya que se rigen por lo establecido en la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) y en las Normas Oficiales Mexicanas (NOM).

¿Le gustaría saber quiénes son aquellos proveedores cuyo registro ha sido negado?

Según datos proporcionados por la Dirección General Jurídico Consultiva de Profeco, la irregularidad más recurrente que presentan los contratos de adhesión de empresas dedicadas a surtir materiales para la construcción es que la información con respecto a los derechos y obligaciones que cada una de las partes tiene en la transacción comercial no es perfectamente clara y precisa, razón por la cual contravienen lo establecido en la Ley Federal de Protección al Consumidor, así como en la *NOM-135-SCFI-1999, Prácticas Comerciales-Requisitos de Información en la Venta de Materiales de Construcción.*

Cuando a un proveedor de materiales de construcción se le niega el registro de su contrato de adhesión, cuenta con un plazo de 15 días naturales para realizar las modificaciones correspondientes; en caso contrario, se notifica al área de Verificación y Vigilancia de Profeco para que inspeccione a esta empresa y revise el modelo de contrato de adhesión que está utilizando con el público consumidor.

¡A la lista negra!

…stosson algunos de los establecimientos en toda la Repœblica Mexicana que se hicieron acreedores a figurar en nuestra lista negra porque la inscripciŠn de su contrato de adhesiŠn ante **Profeco** fue rechazada al no cumplir con lo dispuesto en la LFPC o en la NOM correspondiente. ÁMant"ngase alerta!

Cancún, Quintana Roo
Comercializadora NœEezŠ, S. A. de C. V.
Maderer™ El Tr"bol de Cancœn, S. A. de C. V.

Ciudad Obregón, Sonora
Proveedora del Constructor, S. A. de C. V.
Triturados y Pretensados Tekax, S. A. de C. V.

Chilpancingo, Guerrero
Comercializadora Acapulco, S. A. de C. V.

Durango, Durango
SœperMateriales del Centro, S. A. de C. V.

Guadalajara, Jalisco
Eureka, S. A. de C. V.
Preconcretos Guadalajara, S. A. de C. V.

Hermosillo, Sonora
Ferreter™ y Maderer™ San Benito, S. A. de C. V.

Morelia, Michoacán
Plaza Arco, S. A. de C. V.

Puebla, Puebla
Materiales El Triunfo de Tehuac‹n, S. A. de C. V.
Materiales GŠmez, S. A. de C. V.

Torreón, Coahuila
Maderera del Nazas, S. A. de C. V.
Materiales R™ Grande, S. A. de C. V.

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
Ferreter™a Nueva de San CristŠbal, S. A. de C. V.
Los Portales del Mercado, S. A. de C. V.

Villahermosa, Tabasco
Alfredo Dagdug y CompaŒ™a, S. A. de C. V.
Grup Dilar, S. A. de C. V.

Zacatecas, Zacatecas
Amasa Pisos y Recubrimientos, S. A. de C. V.

construcción

de construcción, no se vaya a llevar una sorpresa con como una ganga. Tenga cuidado al elegir porque muchos forma irregular.

Asimismo, se informa a la Dirección General de Quejas y Conciliación que este registro ha sido negado, de manera que sirva de antecedente al momento de recibir alguna queja y, en su caso, sea cualquiera de las dos áreas la que inicie los procedimientos por infracciones a la ley.

Para que tome la mejor decisión

Antes de comprar materiales para construcción, es muy importante que verifique diversos aspectos acerca de los cuales todo proveedor tiene la obligación de informarle:

- Características del material que usted pretende adquirir, como denominación, marca, calidad, color, cantidad, volumen y dimensiones.
- Precio exacto y forma de pago.
- En entregas a domicilio, los costos adicionales por concepto de maniobra, flete y seguros, así como los horarios, días o plazos de entrega.
- Si el establecimiento le otorga garantías, cuáles son y qué procedimiento debe seguir para hacerlas efectivas.
- En compras a crédito, el monto y detalle de cualquier cargo, si lo hubiera, número de pagos a realizar, periodicidad de los mismos y tasa sobre la cual se calculan los intereses.

Lo que no debe olvidar

Una vez que haya tomado la decisión de comprar en determinado establecimiento los materiales para construcción que necesita, le sugerimos verificar que el contrato se encuentre registrado ante Profeco y analizarlo detenidamente, pues debe incluir:

- Número de registro, nombre o razón social, domicilio y Registro Federal de Contribuyentes (RFC) del proveedor.
- Nombre, domicilio y teléfono del consumidor.
- Objeto del contrato.
- Denominación y marca de los materiales para construcción, tipo y calidad de los mismos, así como su cantidad o volumen.
- Precio y forma de pago.
- Condiciones para la entrega de los materiales.
- Cargos adicionales por concepto de maniobras, flete y seguros, así como por un segundo envío debido a causas imputables al consumidor.
- Procedimiento para presentar reclamaciones.

Si usted tiene alguna duda acerca del modelo de contrato que su proveedor de materiales para construcción le está presentando, o si desea mayor información, no dude en comunicarse al Teléfono del Consumidor al 5568-8722 si vive usted en el área metropolitana del Distrito Federal, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro punto de la República Mexicana.

Ilustración Mago
Fotografías Boris de Swan
Fuentes Dirección General Jurídico Consultiva, Profeco • Ley Federal de Protección al Consumidor • NOM-135-SCFI-1999, Prácticas Comerciales-Requisitos de Información en la Venta de Materiales de Construcción

Nota aclaratoria

En relaciŠn con el art™culo "Aguascon las gasolineras!", publicado en la secciŠn "Lista negra" de nuestro nœmerode marzo del 2002, cabe aclarar que las estaciones de servicio o gasolineras pueden ser inmovilizadas en sus dispensarios y/o instrumentos a causa de los siguientes hechos:

1. Por estar abajo del rango de tolerancia que seŒalala Norma Oficial Mexicana NOM-005-SCFI-1994, es decir, que un instrumento da menos gasolina de lo permitido.
2. Por no haberse hecho la calibraciŠn anual obligatoria (entre el 1° de febrero y el 30 de abril de cada aŒo)que seŒalala NOM antes citada y que se refleja en la falta o ausencia de hologramas expedidos por la Procuradur™a Federal del Consumidor (Profeco) en los dispensarios. Tal fue el caso de las estaciones de servicio No. 5518 Francisco Padilla Ortiz, ubicada en Pet”n 228, colonia Narvarte, Benito Ju¡rez, D. F., y la que se ubica en 5 de Mayo 401, de Calera, Zacatecas.
3. Por alterarse los precios oficiales que mensualmente establece PEMEX-RefinaciŠn.
4. Por presentarse desajustes en los sellos de inviolabilidad que se colocan en los diales de los medidores de los dispensarios.
5. Por alteraciones en el prototipo original de los dispensarios.

Es de mencionarse que cuando se identifican las causas 2 y 4 no se realizan mediciones del comportamiento del despacho y se procede a la inmovilizaciŠn de los instrumentos, por lo que no necesariamente el suministro es incorrecto. En el caso de Servicio Ojo de Agua, S. A. de C. V., ubicado en Blvd. Ojo de Agua, manzana 76, lote 1, Fraccionamiento Hacienda Ojo de Agua, Tecamac, Estado de M”xico, se identificaron desajustes en los sellos de calibraciŠn, sin embargo, la mediciŠn no tuvo alteraciones. Cualquiera de esos hechos pudieron ser las causas por las que fueron inmovilizadas las "bombas" y/o instrumentos de las estaciones de servicio seŒaladasen el art™culo.

¿Mamá o "mamacita"?

Por Francisco Brito

Hace algunas décadas, en la publicidad la mujer era presentada como un ama de casa agobiada por las tareas domésticas; en la actualidad se le ve moderna y muy seductora, tal vez demasiado seductora...

La mamá de antes

La publicidad ha utilizado a la mujer que es madre como símbolo universal de la abnegación y la entrega, como un ser omnipresente en el hogar, sin el cual éste simplemente no funcionaría. Los viejos comerciales nos muestran a madres que prefieren los productos que dejan la ropa más blanca y suave o que hacen de la limpieza en el hogar uno de los pocos motivos de satisfacción y reconocimiento a los que puede aspirar la mujer. Por supuesto, no hay que olvidar los anuncios de aquellos enseres domésticos que hacen mucho más fácil y placentera su labor de ama de casa.

En todos estos comerciales, el mensaje está estratégicamente dirigido para afianzar la idea de que el amor, la entrega y el ser una buena madre residen precisamente en la compra de aquellos artículos que le ayudarán a mantener un hogar limpio y ordenado, sin los cuales difícilmente podrá expresar lo mejor de sí como mujer.

Un ejemplo muy claro de esta situación es aquel comercial en el que los miembros de una familia reclaman a la mamá porque la ropa está tiesa y rasposa, haciéndola sentir que en realidad no es tan buena madre pues no se encarga, "como debiera", de la satisfacción de los suyos. Pero la situación cambia cuando ella comienza a utilizar el suavizante anunciado, con lo que automáticamente se convierte en una mujer "amorosa" y "preocupada" por el bienestar de la familia. Como recompensa, ella recibe un sinfín de halagos y muestras de cariño por parte de su esposo y de sus hijos, todo gracias a ese producto que no solamente suaviza telas, sino también corazones.

A pesar de que este comercial es muy viejo, es ilustrativo de cómo eran los anuncios de la época. Sin embargo, la situación ha variado muy poco, pues en la publicidad de hoy se corona a la mujer como la "reina del hogar" por el simple hecho de utilizar un limpiador para pisos que encanta a la familia con su aroma, afirmando así la idea de que el reconocimiento llegará siempre y cuando todos sus esfuerzos en casa se dirijan a conservar una familia unida y en armonía a través del empleo de estos maravillosos productos que, dicho de modo directo, son los principales responsables de que la "actuación" de mamá merezca un 10 de calificación.

El cuerpo femenino "vende"

La gran diferencia entre los comerciales de antaño y los de hoy es que en los primeros el ama de casa simplemente no tenía tiempo para ella, pues la vida se le iba en mantener el hogar en orden, por lo que inevitablemente aparecía con tubos en la cabeza, con delantal y en chanclas. En cambio, ahora los productos que se venden para mantener la misma limpieza en casa, se anuncian como fórmulas mágicas que le permiten a la mujer ahorrar tiempo y arreglarse para aparecer seductora ante el marido que llega de trabajar... o incluso para recibir los halagos de la familia por su buen desempeño.

El colmo de presentar a la mujer como un ser altamente seductor, sea como esposa o como madre, se ha visto recientemente a través de un comercial de colchones. En él, a cuadro se observan los senos de diversas mujeres: los de una deportista, otra que camina hacia la cámara, una más que se encuentra recostada y, por último, los de una mujer que al ajustarse el sostén ofrece generosamente la vista de sus atributos a la cámara. En este comercial, la música es un elemento que imprime mayor sensualidad a la imagen. ¿El final? Un pequeño bebé duerme plácidamente en una amplia cama mientras el locutor dice: "En Dormimundo nos preocupamos por tu descanso; lo que sueñes es cosa tuya...". Tierno comercial, ¿verdad? En realidad esta publicidad está dirigida al público masculino e invita a los hombres a evocar algunas de sus fantasías mientras reduce a la mujer a simple objeto del deseo. Es decir, se trata de publicidad enteramente machista, aunque eso sí, ingeniosa.

Por otro lado, según datos arrojados por un estudio acerca de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes del D. F., de 5,079 mujeres entrevistadas, al 15.4 por ciento les preocupa engordar; mientras que de 4,676 hombres entrevistados, sólo al 5.3 por ciento les inquieta la misma situación.

Los datos del párrafo anterior vienen a cuento por los comerciales que anuncian agua natural o polvos para preparar bebidas *light*, dirigidos, éstos sí, al público femenino, principalmente amas

de casa que quieren sentirse bien y verse mejor, y que por lo mismo incluyen estos productos en su "canasta básica" para conservar la buena figura. En ellos, el argumento de venta es que un cuerpo esbelto no sólo es atractivo, sino también saludable, lo que no siempre es cierto, pues a veces la obsesión por tener un cuerpo como el que aparece en los anuncios publicitarios conduce a ciertas mujeres a desarrollar trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia (según las estadísticas, del 90 al 95 por ciento de estos casos se dan en mujeres, adolescentes sobre todo).

Lo que dicen las leyes

El artículo 306, fracción IV, de la Ley General de Salud señala que los mensajes publicitarios, además de no inducir a prácticas nocivas para la salud física o mental de la gente, deben tener especial cuidado con la dignidad de las personas, en particular de la mujer.

Del mismo modo, el Código de Ética propuesto por el Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria establece, en su principio número V, que la dignidad es "la abstención de presentar o aludir a situaciones discriminatorias por razones de raza, edad o sexo".

Tratando de alinearse a este principio, algunos publicistas, pocos en realidad, han incorporado a sus anuncios imágenes de hombres que ayudan en el hogar, ya sea en el cuidado de los hijos o en las labores domésticas; un buen ejemplo es el caso del detergente Salvo, que desde hace ya algún tiempo ha incluido en su publicidad imágenes de esposos que abiertamente se ofrecen a realizar la tarea de lavar trastos.

Al respecto cabe preguntarse si esos comerciales "políticamente correctos" lo son por puro compromiso, o si reflejan una verdadera transformación de la sociedad, en la cual la mujer no es ni sirvienta ni objeto sexual, sino simple y sencillamente compañera del hombre, con igualdad de derechos. Ojalá se trate de lo segundo.

Fotografías Boris de Swan
Fuentes Ley General de Salud • Código de Ética Publicitaria • *Revista de Investigación Clínica*, marzo-abril del 2000

No los tome a la "ligera"

Productos *light*

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Uno de los mayores placeres en la vida es comer. Para quienes se encuentran bajo un régimen dietético por indicación médica, o por mantenerse esbeltos, los productos bajos en calorías, también conocidos como *light*, son una opción que brinda variedad a su dieta, aunque para algunos no sepan igual...

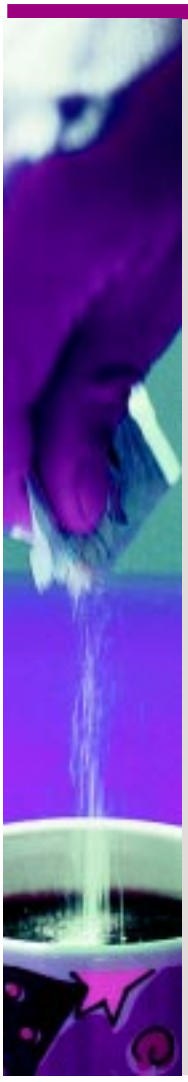
La fiebre por la esbeltez hace que casi siempre, cuando tenemos un platillo enfrente, nos asalten las mismas preguntas: ¿Cuánta grasa tendrá esto? ¿Engordará mucho? ¿Será *light*? Los supermercados están repletos de una lista interminable de productos con bajo contenido de grasa o azúcar o sin ellas: mayonesa, refrescos, yogurt, mantequilla, quesos, chocolates, cereales, miel, harina para hot cakes, cerveza, hamburguesas, helados, comida congelada, aderezos, frituras...

La costumbre de sustituir los productos normales por productos dietéticos o modificados es cada vez más común entre la población, particularmente entre los jóvenes. La idea de que al consumir estos productos uno se ahorra un gran número de calorías, está provocando que la sociedad mexicana adquiera un esquema de alimentación incorrecto que puede causar daño a la salud de los consumidores. ¿Acaso no es ya común pedir un refresco bajo en calorías con diez tacos de maciza, o el mismo refresco para acompañar una pizza tamaño familiar? Pero, ¿qué tiene de malo o de bueno el consumo de alimentos dietéticos? En realidad nada si se conservan los buenos hábitos alimenticios, y en el supuesto caso de que se desee disminuir el peso corporal se haga bajo supervisión médica.

¿Qué implica la "lightmanía"?

De acuerdo con la NOM-086-SSA1-1994, los productos reducidos, bajos o sin calorías son alimentos y bebidas (no alcohólicas) con modificaciones en su composición. Esta misma norma establece que un producto sin calorías debe contener menos de 5 calorías por porción; los bajos en calorías deben tener 40 calorías o menos por porción; y en los reducidos en calorías el contenido de éstas debe ser al menos 25 por ciento menor que el de los alimentos originales. Por ejemplo, los refrescos comunes tienen un 20 por ciento de azúcar; en la versión *light* se elimina por completo esta sustancia y se le sustituye con un edulcorante cuyo aporte calórico es nulo.

En el caso de los alimentos sólidos, como galletas o panes, el proceso no es tan sencillo, pues el azúcar además de endulzar les confiere ciertas características que el edulcorante no ofrece, como esponjosidad y textura. Por lo tanto, en la elaboración de estos productos es necesario emplear almidones o hidratos de carbono modificados, como es el caso de algunos polisacáridos (polidextrosa y maltodextrina) que no aportan calorías porque el organismo no los puede digerir, pero que les confieren la esponjosidad y textura deseadas.



Los edulcorantes más famosos

¥Aspartame est⁄ compuesto de⁄cido asp⁄rtico y fenilalanina, que al combinarse resultan ser 200 veces m⁄s dulces que el azœcar Este producto se estudiŠ durante m⁄s de 15 aŒosantes de recibir la aprobaciŠn de la FDA en Estados Unidos en 1981. Las personas que padecen fenilcetonuria (enfermedad cong"nita caracterizada por la incapacidad para asimilar la fenilalanina) no deben consumir aspartame.

¥ Sucralosa es 600 veces m⁄s dulce que el azœcar. Puede emplearse como endulzante en alimentos que deben hornearse o someterse a altas temperaturas. Su ingesta m⁄xima establecida es de 25 mg por cada kg de peso.

¥Acesulfame k o acesulfame pot⁄sico se utiliza para endulzar refrescos, chicles, gelatinas y t". El consumo diario m⁄ximo recomendado es de 15 mg por kg de peso, lo que equivale a 20 sobrecitos para un adulto de 70 kg.

¥Sacarina es el endulzante no calŠrico m⁄s antiguo. Es de 300 a 700 veces m⁄s potente que el azœcar Si se ingieren m⁄s de 5 g al d™puede provocar n⁄usea, vŠmito y diarrea.

Fuente Juan Carrillo Toscano, nutriólogo consultor de Psiconutrición de la Confederación Mexicana de Diabetes

No se deje llevar por el nombre, que puede conducir a confusiones, pues existen alimentos considerados *light* por su bajo aporte de grasa, aunque a veces conserven el mismo contenido de hidratos de carbono que un producto normal. Tal es el caso de la leche *light* (en realidad semidescremada o descremada), que contiene menos grasa que la leche entera, pero conserva la lactosa (azúcar), de modo que aporta las calorías de ésta y las de la grasa que le queda.

Los mitos

Alrededor de los productos *light* existen mitos como el de que engordan o provocan cáncer, entre otros... Uno de los más comunes se refiere a que el metanol (alcohol metílico o alcohol de madera), que produce el aspartame al metabolizarse, causa ceguera. Para que esto sucediera, sería necesario que una persona de 70 kg ingiriera en una sola ocasión más de 717 latas de refresco endulzado con aspartame para alcanzar la dosis mínima que pudiera provocarle algún problema de esa magnitud, lo cual es totalmente improbable. Además, el metanol es producido también por el consumo de muchas frutas, como la naranja.

En México, el consumo diario que no representa riesgo alguno para la salud está establecido en 40 mg por cada kg de peso al día, lo que equivale a 13 latas de refresco *light* o 70 sobres de edulcorante. Según la Administración de Alimentos y Medicamentos de EU (FDA, por su siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta dosis podría consumirse diariamente durante toda la vida sin ningún riesgo para el consumidor.

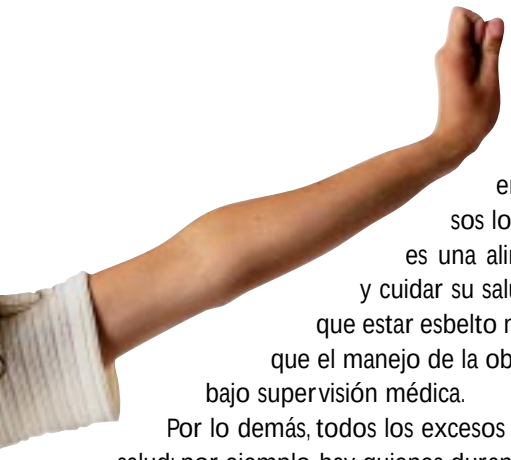
Otra falsa creencia es que estos productos pueden dañar la salud de mujeres embarazadas y niños. Esta confusión surgió porque las autoridades mexicanas de salud exigían que se incluyera una leyenda precautoria con la finalidad de que estos sectores de la población no disminuyeran su ingesta de calorías, ya que durante los periodos de crecimiento, así como en el embarazo y la lactancia, el organismo debe recibir un aporte energético suficiente para garantizar un desarrollo sano. Dicha leyenda ya no se incluye en los productos porque se consideró innecesaria, además de que en nuestro país cada fabricante es responsable de que sus productos no causen daño a la salud.

Otro mito acerca de los productos *light* es que son artificiales, sin embargo, la mayoría son naturales, o son el resultado de la modificación de algún componente natural como la leche, el pan, la mantequilla o la miel.

Realidades de peso

Para los adultos que quieran seguir una dieta baja en calorías con el fin de mantener o reducir su peso, estos productos podrían ser una buena opción, siempre y cuando el control de peso sea vigilado por un médico. Si su consumo obedece al cuidado de la salud, como en el caso de los diabéticos, los alimentos y las bebidas con edulcorantes permiten llevar una dieta baja en azúcares sin dejar de consumir cosas que tengan sabores dulces.

El organismo también requiere grasas y azúcares para su buen funcionamiento, así que es importante no abusar en el consumo de productos *light*,



pues muchas veces son poco nutritivos. Estos productos no son la panacea para estar en forma, pues en la mayoría de los casos lo único que se necesita es una alimentación balanceada y cuidar su salud. No debe olvidarse que estar esbelto no es estar sano, por lo que el manejo de la obesidad debe realizarse bajo supervisión médica.

Por lo demás, todos los excesos pueden dañar nuestra salud; por ejemplo, hay quienes durante el día se toman 5 o 6 refrescos, que por muy *light* que sean y aunque efectivamente no aporten calorías ni provoquen cáncer, sí pueden originar problemas gastrointestinales.

Consejos "ligeros"

- Lea la etiqueta del producto para saber qué ingredientes, tipo de edulcorante y cantidad de grasa contiene.
- Compare la información nutrimental de los productos normales y los que se expenden como *light* o modificados para determinar si efectivamente contienen una proporción de grasa o calorías significativamente menor.
- Tome en cuenta que los edulcorantes son más caros que el azúcar normal.
- No sustituya alimentos a la ligera, pues algunos, como la leche, contienen grasas y aminoácidos esenciales que el organismo por sí solo no produce.
- El origen de la obesidad es diverso. Una dieta desequilibrada puede inducir a la obesidad, pero lo que nos hace engordar no es ningún alimento por sí mismo, sino la cantidad y calidad nutricional de lo que consumimos.

Ahora bien, si al momento de elegir un producto en el supermercado lo asalta la duda, recuerde que los términos *ligth, diet* o bajo en calorías pueden referirse al bajo contenido en azúcares o grasas, a la modificación de algunos nutrimentos o a un alto contenido de fibra en los alimentos. No necesita un nutriólogo para hacer sus compras cotidianas, basta con llevar una dieta balanceada y leer las etiquetas de los productos, siempre y cuando no tenga un requerimiento específico o un problema de salud determinado.

Sobre la obesidad

- A pesar de los millones de personas que viven en la pobreza, la obesidad es un problema de salud pœblicaque empieza a afectar de forma alarmante a los mexicanos.
- En M”xico, hay mayor propensiŠn a la obesidad en el norte y centro del pa™s.
- La obesidad es m›s frecuente en las mujeres que en los hombres.
- Entre los factores personales de riesgo para ser obeso destacan los antecedentes familiares, la dieta y la inactividad f™sica.
- En M”xico existe la NOM-174-SSA1-1998, Para el manejo integral de la obesidad.

Fuente Agustín López Munguía, investigador del Instituto de Biotecnología de la UNAM

Diez consejos básicos para mantenerse en forma

- Para llevar una dieta balanceada, gu™espor la pir›mide de la nutriciŠn: consuma mayor cantidad de frutas y verduras, as™como granos y cereales; controle la ingesta de carnes y l›cteos, y consuma en menor medida grasas y azœcares.
- Respete el horario habitual de sus comidas, de lo contrario, al sentir apetito comer› compulsivamente.
- Tome al menos 2 litros de agua al d™a.
- Aumente el consumo de frutas y verduras para tener una mejor digestiŠn.
- Modere el consumo de sal para evitar la retenciŠn de l™quidos y prevenir problemas de hipertensiŠn.
- Coma despacio, as™saciar› m›s r›pido su apetito y disfrutar› el sabor de los alimentos.
- No viva "a dieta", mejor coma saludablemente; las dietas duran poco tiempo y no producen efectos permanentes.
- Recuerde que ninguna comida es buena o mala, todo depende de las cantidades que se ingieran.
- No lleve una vida sedentaria; haga ejercicio.
- Introduzca cambios pequeŒosy paulatinos en su alimentaciŠn; los cambios abruptos pueden llevarlo a fastidiarse y no alcanzar su meta.
- Consulte a su m”dico si requiere disminuir peso o si tiene algœnproblema de salud donde el consumo de alimentos y bebidas sea importante.

Fuente Dietary Guidelines Alliance

Fotografia Boris de Swan

Fuentes Entrevista con Juan Carrillo Toscano, nutriólogo consultor de la Asociación de Psiconutrición • NOM-174-SSA1-1998, Para el manejo integral de la obesidad • www.producto-light.com.ve/nutricion/dietaligera.html • www.edivi.com.ar • NOM-051 y NOM-086. Alimentos modificados.

¡Que viva la "ligereza"!

Productos *light*

Por Cecilia Monjaraz

Todos queremos estar esbeltos pero no a base de una dieta balanceada o de ejercicio, qué flojera. Mejor tomarse las cosas "a la ligera" y consumir productos *light*, a pesar de que son caros y de que su sabor no es el más agradable...

En una ocasión consumí productos dietéticos porque necesitaba bajar la "llantita" que me sobraba; después de eso no he vuelto a comer alimentos *light*. No creo que estos productos sean costosos o dañinos para la salud mientras se consuman periódicamente y no se conviertan en una necesidad.
Omar Zepeda
24 años
Empleado de restaurante

Consumo productos *light* para mantenerme en forma, aunque no me han funcionado del todo bien pues no soy muy constante. Los precios de los productos de dieta, como la leche y los suplementos alimenticios, son accesibles, aunque he leído que son dañinos porque matan algunas neuronas.
Giovanna Verdugo
19 años
Edecán

Procuro comer productos *light* para no engordar, pero no he notado diferencia alguna pues no todos los alimentos que consumo son bajos en calorías. Pienso que las personas que solemos comer alimentos de dieta lo hacemos principalmente para cuidar nuestra salud y vernos bien.
Griselda Hurtado
19 años
Estudiante de teatro

Creo que algunos productos *light* pueden ser benéficos para la salud. Tengo gastritis y las grasas me hacen mucho daño, así que por recomendación del médico incluyo en mi dieta alimentos bajos en grasas que por lo general son productos lácteos *light*. Su precio a veces es alto, pero creo que vale la pena pagarlo a cambio de sentirme bien. Yo recomiendo estos alimentos, porque a mí sí me han ayudado.
Verónica Flores
28 años
Estudiante universitaria

Trato de cuidar mi salud, por eso consumo productos *light* para disminuir la cantidad de calorías que ingiero en el día. Los productos de dieta que consumo son queso, pan integral y refresco *light*. Sé que no me ayudarán a perder peso, pues para adelgazar no hay más que hacer ejercicio y comer frutas y verduras. Considero que el gasto extra que implica consumir estos productos vale la pena si es en favor de nuestra salud.
Mónica Maisterrena
20 años
Estudiante de actuación

Trato de llevar una dieta balanceada y guardar la línea consumiendo productos normales que no tengan tantas calorías, porque no me gusta el sabor de la mayonesa, leche o refrescos *light*. Creo que la manera más efectiva de adelgazar es reducir el consumo de calorías, pero no con productos *light*, sino comiendo los alimentos normales en menor cantidad, los cuales además son más baratos.
José Velázquez
24 años
Estudiante de biología

Ilustración Mago • Fotografías Boris de Swan

Prevención ante todo

Revisión

Por Yureli Cacho Carranza

Aunque solemos decir que más vale prevenir que lamentar, generalmente sólo acudimos al médico cuando algo nos duele. No se trata de simple apatía: falta una cultura de la prevención en favor de la salud ¡y de nuestra propia vida!

La etapa más larga del ciclo de vida de una persona es la edad adulta, que abarca de los 25 a los 65 años. Durante este periodo existen mayores riesgos entre las personas de que aparezcan determinados padecimientos como hipertensión arterial, diabetes mellitus, cáncer cervicouterino y mamario, enfermedades vasculares, infartos e insuficiencia renal crónica, entre otros.

Para identificar oportunamente el desarrollo de enfermedades, es de vital importancia fomentar la cultura de la prevención y mejoramiento de la salud. Para cumplir este objetivo, una de las medidas que se deben tomar es estrechar nuestra relación con el médico, a fin de que éste programe una revisión periódica de nuestro estado físico.

Lo invitamos a tomar nota de algunos estudios y análisis médicos que los expertos recomiendan, pues mediante la aplicación de determinados exámenes podemos conocer nuestro estado de salud e incluso se puede impedir la evolución de alguna enfermedad, o si ésta es imprevisible, como en el caso de las congénitas o hereditarias, es posible obtener un diagnóstico temprano que permita seguir un tratamiento oportuno de modo que la calidad de vida no se vea tan afectada.

Exámenes de laboratorio

- Biometría hemática completa sirve para detectar en las células de la sangre ciertas enfermedades infecciosas, parasitarias o inmunológicas, como leucemia, tifoidea, hepatitis, anemia, etcétera.
- Química sanguínea identifica, entre otros aspectos, la concentración de glucosa y ácido úrico en la sangre.
- Determinación de colesterol y triglicéridos es útil para detectar la alta o baja cantidad de grasa presente en el organismo, factor que pudiera desencadenar un infarto cardiaco, vascular o insuficiencia hepática o renal.
- Examen general de orina sirve para descubrir infecciones en las vías urinarias y establecer el funcionamiento del riñón y otros órganos internos.
- Coproparasitoscópico revela la existencia de parásitos o bacterias en el intestino.
- Citología exfoliativa o vaginal (Papanicolau) indica si están presentes células malignas o cancerosas; debe practicarse por lo menos una vez al año.
- Cistoscopia permite la inspección de la uretra y la vejiga; es útil para diagnosticar lesiones estructurales, infecciones, tumores o malformaciones.

médica integral

Cuánto cuesta prevenir

Tipo de estudio	Precio promedio en laboratorios*	
	mínimo	máximo
Biometría hemática	$ 60.00	$ 150.00
Química sanguínea	$ 200.00	$ 500.00
Colesterol	$ 60.00	$ 100.00
Triglicéridos	$ 100.00	$ 180.00
General de orina	$ 50.00	$ 80.00
Coproparasitoscópico	$ 100.00	$ 150.00
Papanicolau	$ 200.00	$ 400.00
Inmunológicos (sida)	$ 200.00	$ 400.00
Tonometría	$ 200.00	$ 400.00
Audiometría	$ 200.00	$ 400.00
Electrocardiograma en reposo	$ 200.00	$ 400.00
Electrocardiograma en movimiento	$ 800.00	$ 1,000.00
Mamografía	$ 500.00	$ 800.00
Colposcopía	$ 300.00	$ 800.00
Ultrasonografía	$ 300.00	$ 500.00
*Check-up***	$ 6,000.00	$ 8,000.00

* Investigados en hospitales y laboratorios privados durante marzo del 2002; sólo como referencia para el consumidor.
** La tarifa varía en función del sexo, la edad y algunos estudios opcionales.

• Estudios selectivos de inmunología por medio de ellos, el médico determina la necesidad de realizar cierto tipo de exámenes, como el de sida, siempre con base en los resultados de los exámenes generales, la historia clínica de cada persona y los factores hereditarios o de riesgo que presente.

Exámenes de gabinete

• Determinación de agudeza visual (refrectometría) resulta eficaz en la detección de miopía, astigmatismo u otros problemas oculares.

• Audiometría sirve para definir la capacidad auditiva y la integridad del aparato auditivo.

• Tonometría se utiliza para medir la presión intraocular cuando existe sospecha de glaucoma o de algún tipo de obstrucción en el drenaje ocular.

• Antropometría consiste en tomar medidas de diferentes regiones corporales; registra las dimensiones físicas del individuo, como el peso y la talla, además del perímetro abdominal y el de la cadera. Con este estudio se pueden detectar irregularidades o malformaciones en piernas, pies, brazos y manos.

• Electrocardiograma (selectivo) evalúa la actividad eléctrica cardiaca a través de una representación gráfica, a fin de detectar enfermedades del corazón.

• Mamografía (selectiva) es un análisis radiográfico de las glándulas mamarias para la evaluación de su condición estructural y detección de quistes, tumores u obstrucciones.

• Colposcopía (selectiva) es un estudio de la vagina y del cuello de la matriz para identificar alteraciones en el aspecto o estructura de estos órganos.
• Ultrasonografía (selectiva) identifica anormalidades en la posición, tamaño, estructura o funcionamiento de algún órgano.
• Radiografía torácica (selectiva) puede detectar desde una bronquitis hasta un cáncer.

Además de los estudios mencionados, en todo proceso de atención médica es indispensable la elaboración de una historia clínica que consiste en responder un extenso cuestionario para recabar información general de la persona y de su estado físico, sus antecedentes familiares y todos aquellos aspectos relacionados con enfermedades que pudieran ser hereditarias, hábitos de alimentación y actividad física, así como las intervenciones quirúrgicas a las que se haya sometido.

Los servicios de la CLIDDA

Usted puede pedir por separado cada uno de estos exámenes, ya sea acudiendo a su clínica correspondiente (del IMSS, SS o ISSSTE) o en algún laboratorio u hospital privado del país. La revisión médica integral (*check-up*, como lo conocen algunos médicos) los incluye a todos, y tiene como finalidad efectuar un amplio diagnóstico de la persona. Gracias al uso de tecnología de punta y equipos automatizados, el chequeo se considera altamente confiable para detectar diversos padecimientos, inclusive aquellos que desde sus inicios no provocan molestias ni dolor, pero que en la medida que crecen o se propagan dentro del organismo pueden afectar gravemente a la salud.

De modo ideal, el primer chequeo debe practicarse a partir de los 30 años, pero alrededor de los 40, el mejor regalo que alguien puede recibir es un chequeo médico, porque es cuando suele manifestarse la vista cansada, el crecimiento de la próstata y el riesgo de padecer cáncer de mama.

Algunos médicos no aprueban plenamente estas revisiones, pues opinan que el médico es quien debe atender clínicamente a las personas y solicitar los estudios pertinentes con base en los antecedentes familiares y la sintomatología del paciente, que es la que otorga datos precisos y permite detectar la mayoría de los padecimientos.

Los exámenes de revisión integral o chequeos se realizan en casi cualquier hospital privado del país, pero se ofrecen de manera gratuita en la Clínica de Detección y Diagnóstico Automatizados (CLIDDA) a los derechohabientes del ISSSTE que son trabajadores activos, cuyas edades oscilen entre 30 y 55 años en el caso de las mujeres, y entre 35 y 55 en los hombres. Si usted quiere que le realicen un chequeo en esta institución, debe solicitar al sindicato de la dependencia donde labora que se lo programe. Los jubilados y pensionados deben acudir al Sistema de Atención Integral a Jubilados y Pensionados (Saijup) en Av. República 140, colonia Tabacalera. Para mayor información llame a ISSSTEtel al 5682-1199, o si lo prefiere, comuníquese directamente a la CLIDDA al 5661-4352, la cual se ubica en Avenida Universidad 1321, colonia Florida, en el Distrito Federal.

Si usted vive en cualquier otro lugar de la República Mexicana, pregunte en su clínica del ISSSTE o del IMSS.

Para un mejor diagnóstico

Cuando una enfermedad se detecta oportunamente pueden disminuir muchos gastos, tanto en medicamentos como en material de curación, intervenciones quirúrgicas y en días de hospitalización. Un análisis puntual también reduce la preocupación y el estrés que en sí causa la propia enfermedad, además de que puede prevenir la aparición de complicaciones mayores. Opte por un diagnóstico oportuno.

Si está a punto de realizarse uno de estos chequeos, pregunte en la clínica correspondiente todos y cada uno de los requisitos que usted debe cubrir, como no ingerir alimentos ni líquidos, cómo presentar las muestras de orina o materia fecal, y notifique si está usted embarazada, si se encuentra consumiendo algún medicamento, etcétera.

Gozar de buena salud es lo único que nos permite disfrutar de la vida, plena y satisfactoriamente. ¡No deje para mañana lo que puede ayudarle hoy!

Fuentes Entrevistas con el doctor Napoleón Rodríguez Justo, director de la Clínica de Detección y Diagnóstico Automatizados; con el médico internista, nefrólogo y especialista en metabolismo mineral Jesús Walliser Duarte, y con el doctor Luis Treviño Peña, médico internista, académico de la Facultad de Medicina de la UNAM y comentarista de radio y televisión • Sondeo en hospitales y laboratorios privados

Cuerpos delgados ¿a cualquier precio?

Ilustraciones Mónica Miranda Villalba

Dicen que la historia de una mujer siempre es una novela, pero quienes están atrapadas en la anorexia o la bulimia al parecer protagonizan un cuento de terror.

Estos trastornos de la alimentación son resultado de enfermedades mentales que acarrean graves complicaciones médicas e incluso pueden provocar la muerte. Cualquier persona puede quedar atrapada en la búsqueda de la esbeltez, pero desgraciadamente la anorexia y la bulimia afectan de manera especial a mujeres adolescentes que pretenden lucir una figura tan delgada que se vuelve esquelética.

La Fundación Internacional CBA para la Prevención y Tratamiento de Bulimia, Anorexia y Comer Compulsivo, A. C., integrada por un grupo de profesionales en nutrición, psicología y medicina, brinda ayuda a personas que sufren estos trastornos mediante un tratamiento integral, ético y especializado consistente en un plan nutricional y una terapia psicológica. Además, la fundación proporciona descuentos hasta del 50 por ciento en cada consulta (la cual cuesta alrededor de $ 300.00) a personas de bajos recursos económicos.

Convencidos de que la mejor forma de prevenir es informar, esta fundación también ofrece talleres, cursos y conferencias.

Si desea mayores informes visite la página electrónica www.fundacioncba.org o acuda personalmente a Shakespeare 15, 9º piso, colonia Anzures, C. P. 11590, México, D. F. También puede llamar al teléfono (01-55) 5545-2138 de 9:00 a 19:00 horas.

Cigarros a bebés

Difícilmente alguien sería capaz de ofrecerle un cigarro a un bebé. Sin embargo, altas concentraciones de nicotina fueron encontradas en los pulmones de bebés víctimas del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés), cuyas madres estaban expuestas al humo de cigarro.

Los resultados de este estudio, realizado por un grupo de científicos encabezado por el doctor Gideon Koren, investigador del Hospital para Niños Enfermos de la Universidad de Toronto, Canadá, señalan que la exposición al humo del tabaco, tanto por parte de la madre durante el embarazo como del bebé después de su nacimiento, representa una de las causas más importantes del SIDS.

Las cifras están que arden: ¡alrededor de un tercio de las mujeres en edad reproductiva fuman, y del 50 al 80 por ciento continúan haciéndolo durante el embarazo!

Una mamá fumadora, pasiva o activa, obliga a su bebé a "fumar", por eso, antes de que usted u otra persona prenda ese cigarrillo, piénselo bien y no perjudique la salud de su bebé ni la de usted misma.

Grasas

no siempre son "maléficas"

Fotografías Boris de Swan

Ningún alimento tiene tan mala fama como las grasas. Sí es cierto que algunas engordan y pueden dañar nuestra salud cuando las consumimos en exceso, pero los lípidos juegan un papel muy importante en diversas funciones del organismo, sólo hay que saber cuáles son las grasas "buenas", y no abusar de ellas.

Por Graciela Muñoz

¿Engordan? Sí, es cierto, pero lo que engorda es el consumo excesivo de las mismas, porque ¡ah, qué razón tenían las abuelas cuando decían que con grasa hasta las piedras saben sabrosas!

En realidad, las grasas aportan energía al organismo con la que podemos realizar nuestras actividades diarias; sin ellas, nuestro cuerpo no podría absorber ciertas vitaminas como las A, D, E y K; relajan los músculos, ayudan a evitar los calambres y juegan un papel importante en el crecimiento. Suprimir por completo el consumo de grasas puede dañar la salud y provocar debilidad, dolores de cabeza, presión arterial baja y lesiones en la piel, y además puede afectar seriamente el rendimiento físico y el estado mental.

Diversidad de grasas

Con respecto a su valor nutrimental, las grasas se clasifican en:

Saturadas se caracterizan por ser sólidas a temperatura ambiente; se encuentran en los alimentos de origen animal, como la carne roja, el pollo, la mantequilla y la leche entera, entre otros. También las contienen algunos alimentos de origen vegetal, como el aceite de coco y de palma. El consumo desmedido de grasas saturadas contribuye a elevar el nivel de colesterol en la sangre, lo que acarrea serios problemas cardiovasculares.

Insaturadas son líquidas a temperatura ambiente y ayudan a disminuir los altos niveles de colesterol en la sangre, siempre y cuando se reduzca el consumo de grasas saturadas. Las hay de dos tipos: poliinsaturadas, que se encuentran en los aceites vegetales, como el de maíz, soya y cártamo, y las monoinsaturadas, presentes en el aceite de oliva, canola y en el aguacate.

Los nutriólogos y médicos recomiendan consumir sólo un 30 por ciento de grasas en el total de la dieta diaria. Esto significa que una persona sana puede ingerir de dos a tres raciones de alimento por tipo de grasa (ver cuadro).

Quienes padecen diabetes, alguna enfermedad del corazón, o tienen niveles altos de colesterol y triglicéridos deben acudir al nutriólogo para que él calcule los porcentajes de ingestión diaria de grasas de acuerdo con su peso, su talla y su enfermedad.

¡A vigilar las saturadas!

Que el consumo de grasas saturadas está relacionado con el desarrollo de la obesidad, nadie puede negarlo, pero no se trata del único factor que la desencadena, pues las principales causas de esta enfermedad son la predisposición genética, el consumo excesivo de calorías y grasas, así como la falta de actividad física.

Mito o realidad

Si nos sale un barrito o si las mujeres observamos algún rastro de celulitis en nuestra piel, de inmediato culpamos a ese maléfico chocolate que nos comimos ayer, o a las papas fritas del otro día. Puede que no estemos tan erradas, pero el acné y la celulitis no son sólo consecuencia del consumo de grasas.

La celulitis o "piel de naranja" es ocasionada principalmente por factores hereditarios, hormonales, fallas en la circulación y por una alimentación desequilibrada, específicamente por el consumo excesivo de grasas.

Por su parte, la aparición de esos horripilantes granitos y espinillas se debe principalmente a factores genéticos, a la ingestión de medicamentos como la cortisona, al efecto de las hormonas masculinas, al estrés, a la piel grasa y al uso de ciertos cosméticos. La alimentación sólo influye en algunas personas, quienes deben evitar los alimentos con grasas saturadas.

Fuentes www.aepap.org, www.geocities.com, www.mujeractual.com, www.saludalia.com

La obesidad no sólo constituye un problema estético; es una enfermedad crónica caracterizada por el almacenamiento en exceso de tejido adiposo, acompañada de alteraciones funcionales que predisponen a la presentación de trastornos endocrinos, cardiovasculares y ortopédicos, y relacionados con factores biológicos, socioculturales y psicológicos.

Los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo de la vida moderna contribuyeron a incrementar la incidencia de las enfermedades cardiovasculares durante el siglo XX, y son la primera causa de muerte en los países industrializados. La solución a este problema es muy sencilla: la prevención. Llevar una alimentación baja en grasas saturadas, rica en frutas y verduras, dejar de fumar, reducir el estrés y aumentar la actividad física puede salvarnos la vida.

¿Qué son los omega 3 y 6?

En los últimos años se ha puesto de moda el consumo de lípidos conocidos como ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6, pues éstos ayudan a reducir el riesgo de padecer infartos, artritis y algunos tipos de cáncer, además de disminuir los niveles de colesterol.

Los omega-3 se pueden encontrar en alimentos de consumo diario, como los aceites de origen vegetal (soya y canola), en las hojas de las verdolagas y también en los peces de agua fría como salmón, sardina, arenque, trucha, atún, al igual que en el aceite de pescado. Los expertos en salud pública recomiendan consumir de 1.5 a 2.3 g de omega-3 por semana, lo que equivale a 200 g de pescado aproximadamente.

Los omega-6 están presentes en el hígado, los riñones y la carne en general, así como en los aceites de maíz, cártamo y girasol, y en los cacahuates y las nueces. En el caso de los omega-6, se estima que el consumo de 4 g al día es suficiente.

La industria de los alimentos ha podido aislar este tipo de grasas e incorporarlas en productos como la leche, el yogurt, los jugos e incluso en el huevo. Para que los dos tipos de grasa puedan tener un efecto benéfico sobre el organismo es preciso que el consumo de los omega-6 no sea excesivo (25 g como máximo), porque de lo contrario limitan la acción de los omega-3.

Buenas recomendaciones

Para que las grasas saturadas queden bajo control y esas desagradables "llantitas" que se asoman formen parte de la historia, aquí le damos algunas valiosas recomendaciones:

- Coma por lo menos tres veces al día en horarios establecidos.
- En lugar de freír o empanizar los alimentos, cuézalos al vapor, hiérvalos o áselos.
- Coma carne magra y ocasionalmente consuma embutidos.
- Para dar sabor a los guisos es mejor usar hierbas y especias en lugar de saborizantes o salsas grasosas.
- Coma huevo únicamente tres veces a la semana.

Raciones recomendables por tipo de grasa

Tipo de grasa	Alimento	Ración
Saturada (2 a 3 raciones por día)	carne de res	30 g (cocida)
	carne de puerco	30 g (cocida)
	mantequilla	1 cucharada cafetera
	manteca (de cerdo o vegetal)	1 cucharada cafetera
	tocino	1 rebanada delgada
	crema	1 cucharada sopera
	coco	2 cucharadas
	aceite de coco	1 cucharada cafetera
	queso	30 g
	huevo entero	1 pieza
	clara de huevo	1 o 2 (por día)
Poliinsaturada (2 a 3 raciones por día)	aceites vegetales (de maíz, cártamo o girasol)	1 cucharada cafetera
	nueces de castilla	3 piezas
	pepitas	1 cucharada cafetera
	piñones	1 cucharada cafetera
	semillas de girasol	1 cucharada cafetera
Monoinsturada (2 a 3 raciones por día)	aguacate	1 cucharada sopera
	margarina	1 cucharada cafetera
	cacahuates (con cáscara)	9 piezas
	almendras	7 piezas
	aceites vegetales (oliva o canola)	1 cucharada cafetera

Fuente Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Alimentos con omega-3 (100 g)	Aporte en gramos
Sardina	1.3
Bacalao	0.25
Atún	1.0
Aceite de pescado	20.64
Verdolagas	4.06
Alimentos con omega-6	**Aporte en gramos**
Aceite de cártamo (1 cucharada)	7.6
Aceite de maíz (1 cucharada)	5.4
Aceite de oliva (1 cucharada)	1.0
Carne de pollo (100 g)	2.88
Vísceras (100 g)	0.35

Fuente Revista del Consumidor núm. 276, febrero del 2000

- Consuma leche descremada, y prefiera el yogurt, la mayonesa, la margarina y los aderezos bajos en grasa.
- Elija los quesos blancos que sueltan suero (panela y fresco) en lugar de los amarillos y duros (manchego, holandés y gruyère).
- ¡Haga ejercicio! Caminar 30 minutos sin interrumpir el paso al menos tres veces por semana lo hará sentirse de maravilla.

Fuentes Entrevistas con el doctor Jorge González Barranco, jefe de la Clínica de Obesidad, y con la nutrióloga Victoria Eugenia Bolado García, coordinadora de nutrición, ambos del departamento de Endocrinología y Metabolismo del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán • Nutriólogo Juan Carrillo Toscano, asesor en psiconutrición • Unidad de Alimentación y Nutrición, Profeco • NOM-174-SSA1-1998, Para el manejo integral de la obesidad.

¿Qué es un menú sabio?

Básicamente se trata de un menú balanceado que incluye alimentos de todos los grupos, aporta los nutrimentos necesarios en las cantidades recomendadas, e incluye frutas y verduras de temporada, lo que significa más calidad y ahorro. Además es rico y fácil de preparar.

¿Cómo funciona?

A cada uno de estos platillos, más el agua de frutas, se le ha asignado una letra que forma la palabra SABIO: S para la sopa, A para la ensalada, B para el plato fuerte, I del postre y O del agua fresca. Los menús sabios, calculados para una familia de seis integrantes, cubren el 40 por ciento de las necesidades diarias de energía, proteínas, grasas y fibra dietética, procurando que no se exceda el consumo de colesterol. En un recuadro se añade el aporte nutrimental que corresponde a una porción de cada platillo.

Para la integración de los menús elegimos recetas que han enviado los lectores, las cuales adecuamos en cuanto a algunos de sus ingredientes con la finalidad de proporcionarles un mejor balance nutrimental.

Aporte nutrimental por cada ración del menú	
• Kilocalorías 904	• Proteínas 27 g
• Grasa 29 g	• Fibra 15 g
• Colesterol 95 g	

Fotografías Boris de Swan

S

Tortitas de elote

A

Ensalada de col

Recomendaciones dietéticas ponderadas para una familia promedio (6 miembros)

Grupos de edad	Kilocalorías (actividad moderada)	Hidratos de carbono (g) 60%/Kcal	Fibra dietética (g) Niños: edad+5 adol. y adul.:10/1000 Kcal	Proteínas (g) 10-14%/Kcal	Grasa (g) 25-30%/Kcal	Colesterol (mg)
Preescolar M y F (*) 3-6 años	1616	242	10	48	49	≤300
Escolar M y F 7-10 años	1850	278	14	56	57	≤300
Adolescentes M y F	2375	356	20	71	73	≤300
Adulto femenino	2100	315	21	63	64	≤300
Adulto masculino	3100	465	31	93	95	≤300
Adulto mayor M y F	2075	311	21	62	63	≤300
Total familiar (100%)	13,116	1,967	117	393	401	≤1,800
Rango de aporte del Menú sabio **familiar** (35-45%)	4591-5902	688-885	41-53	138-177	140-180	630-810
Rango de aporte del Menú sabio **individual**	765-984	115-148	7-9	23-30	23-30	105-135

Fuente Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

(*) M y F: Masculino y femenino

Ensalada de col

6 porciones

Ingredientes

- 1/4 de col finamente rebanada (400 g)
- 2 zanahorias chicas ralladas (160 g)
- 1/3 de cebolla chica rebanada en rodajas finas (50 g)
- 1 cucharada de mostaza (10 g)
- 1 cucharada de jugo de limón (10 ml)
- azúcar, sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Remoje la col en agua caliente con sal durante 10 minutos y escúrrala.
2. Coloque en una ensaladera la col con las zanahorias y la cebolla.
3. Mezcle en un recipiente la mostaza, el jugo de limón, el azúcar, la sal y la pimienta.
4. Incorpore a la ensalada el aderezo que preparó, revuelva y refrigere hasta el momento de servir.

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 26
- Proteínas 1 g
- Grasa ---
- Colesterol ---
- Fibra 2 g

Tortitas de elote

6 porciones

Ingredientes

- 4 elotes grandes desgranados (1440 g)
- 1 huevo (55 g)
- 1/3 de cebolla chica finamente picada (50 g)
- 1 cdita. de polvo para hornear (5 g)
- 1 cucharada de fécula de maíz (10 g)
- 1 cucharada de consomé en polvo (10 g) o sal al gusto
- 2 cucharadas de perejil picado (20 g)
- aceite (60 ml)

Preparación

1. Licue los granos de elote con el huevo, el polvo para hornear, la fécula de maíz y el consomé.
2. Vacíe la mezcla en un recipiente y revuelva con la cebolla y el perejil; forme las tortitas y fríalas en el aceite.
3. Le sugerimos servirlas con una salsa picosita.

Receta enviada a Profeco por
Martha Elena García
Ciudad Guzmán, Jalisco

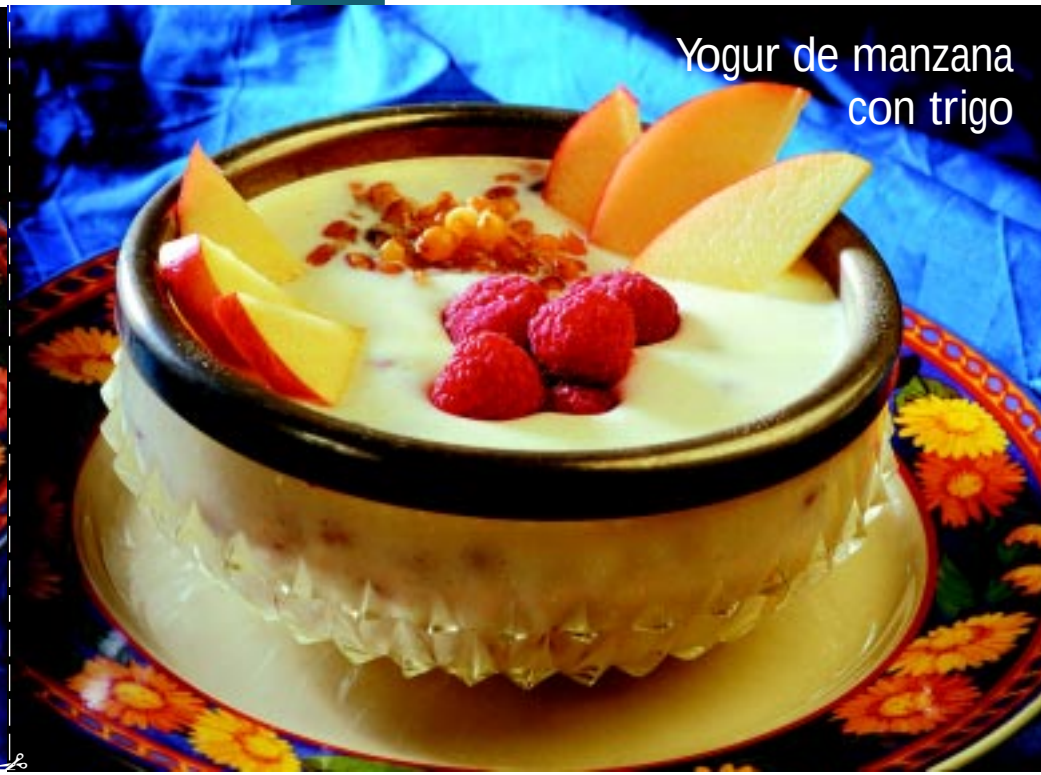
Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 236
- Proteínas 4 g
- Grasas 12 g
- Colesterol 44 mg
- Fibra 5 g

B

Caldillo durangueño

I



Yogur de manzana con trigo

O

Agua de frutas

Cómo comprar y conservar

mamey

Yogur de manzana con trigo

6 porciones

Ingredientes

- 3 tazas de leche semidescremada (720 ml)
- 1/2 vaso de yogur natural (75 g)
- 2 manzanas medianas partidas en cuadritos (260 g)
- 6 cucharadas de azúcar (60 g)
- 125 g de trigo

Preparación

1. Hierva la leche y déjela entibiar.
2. Agregue el yogur, revuelva y tape la mezcla con una servilleta. Déjela reposar cerca de un lugar tibio (por ejemplo, encima del piloto de la estufa) durante 12 horas para que cuaje.
3. Remoje el trigo en agua por 12 horas y después póngalo al fuego hasta que se cueza.
4. Una vez cuajada la leche, mezcle el azúcar, la manzana y el trigo cocido. Puede sustituir la manzana por la fruta de su preferencia. Sírvalo frío.

Receta enviada a Profeco por
Norma Sánchez Salvador
Jonaxatepec, Morelos

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 195
- Proteínas 7 g
- Grasas 3 g
- Colesterol 10 mg
- Fibra 1 g

Caldillo durangueño

6 porciones

Ingredientes

- 420 g de carne de res
- 2 chiles poblanos asados, desvenados y cortados en rajas (200 g)
- 2 jitomates grandes asados y sin piel (470 g)
- 1/2 cebolla chica (75 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 12 tortillas de harina de trigo
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Corte la carne en cuadros muy pequeños y fríala en el aceite.
2. Licue el jitomate con la cebolla y el ajo; incorpore esta salsa a la carne junto con las rajas para que se sofrían, y sazone con sal y pimienta.
3. Acompañe con las tortillas de harina.

Receta enviada a Profeco por Aurora
Rebolledo Martínez
Escárcega, Campeche

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 313
- Proteínas 14 g
- Grasa 14 g
- Colesterol 41 mg
- Fibra 4 g

Al comprar mamey se debe ser muy cuidadoso, pues la dureza de su cáscara no permite determinar el estado de madurez en el que se encuentra, por eso le recomendamos que lo compre calado (abierto) a fin de que le sea posible observar el color de la pulpa, que debe ser rojiza o anaranjada, suave y sin partes negras o duras.

Al igual que cualquier fruta tropical, el mamey debe conservarse fuera del refrigerador y abrirse hasta que la pulpa alcance su óptimo grado de madurez, es decir, que al tocarlo no se sienta rígido. Una vez abierto debe mantenerse en el refrigerador y consumirse cuanto antes.

Contenido nutrimental

El mamey es un fruto que aporta 69 kcal por cada 100 g. Tiene un alto contenido de agua, aproximadamente 20 por ciento de azúcares, fibra y un significativo porcentaje de hierro, vitaminas A, C y niacina.

¿Sabía usted que...?

El mamey (*Calocarpum sapota*) es un fruto originario de América que se obtiene de un árbol de la familia de las Gutíferas.

Este fruto se cultiva en tierras cálidas y húmedas de los estados de Veracruz, Oaxaca y Guerrero.

La temporada en la que lo podemos encontrar va de febrero a junio.

Agua de frutas

12 vasos

Ingredientes

- 1/2 pieza de melón (540 g)
- 1/4 de pieza de piña (540 g)
- 480 g de fresa
- 120 g de azúcar
- 2 1/2 litros de agua

Preparación

1. Quite la cáscara al melón y a la piña y pártalos en trozos; lave y desinfecte las fresas.
2. Licue las frutas con un poco de agua.
3. Disuelva el azúcar en el agua restante, agregue el licuado de frutas y mezcle muy bien. Si desea añada hielo.

Aporte nutrimental por cada dos vasos

- Kilocalorías 134
- Proteínas 1 g
- Grasas ---
- Colesterol ---
- Fibra 3 g

Salsa picante en aceite

Ingredientes

- 100 g de chile seco de árbol
- 2 cucharadas soperas de ajo picado
- 8 pimientas negras enteras
- 1/2 cucharada cafetera de tomillo
- 1/2 cucharada cafetera de orégano
- 2 tazas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de cacahuates en trocitos (opcional)

Utensilios

- licuadora o molcajete
- sartén
- cuchara sopera
- frasco de vidrio con capacidad de 500 ml y tapa con sello hermético, previamente esterilizado

Procedimiento

1. Coloque los chiles, las pimientas, el tomillo y el orégano en la licuadora o molcajete y muélalos hasta darles la consistencia que desee.
2. Ponga en la sartén media taza de aceite a fuego medio; cuando esté caliente acitrone el ajo y agregue el chile mientras integra los ingredientes con la cuchara.
3. Cuando la salsa empiece a dorar agregue el aceite restante y deje a fuego bajo durante 10 minutos.

Tecnologías Domésticas Profeco

Pintura de nopal

Ingredientes

- 6 litros de agua
- 5 nopales grandes cortados en trozos pequeños
- 2 1/2 kg de cal*
- 2 tazas de sal de mesa
- colorante para cemento del color deseado* (la cantidad de colorante a utilizar depende de la intensidad de color deseada)

Utensilios

- olla con capacidad mínima de 4 litros
- colador grande
- cubeta o recipiente con capacidad de 8 litros
- palo de 50 cm limpio
- embudo
- recipientes de plástico con tapa, bien limpios y secos, suficientes para envasar 7 litros de pintura (recicle garrafones y botellas)
- etiquetas adheribles (una por envase)

Procedimiento

1. Ponga los nopales en la olla y agregue 2 litros de agua; déjelos reposar durante toda la noche para que suelten perfectamente la baba.
2. Al día siguiente, mezcle en la cubeta la cal, la sal y el agua restante, moviendo constantemente con el palo de madera. Utilice el colador para agregar la baba de nopal e incorpore muy bien.
3. Agregue poco a poco el colorante hasta obtener el tono deseado. Si quiere preparar pintura blanca no es necesario usar el colorante.

Envasado y conservación

Con ayuda del embudo vacíe la pintura en los recipientes y manténgalos bien

* Se consigue en tlapalerías o distribuidoras de cemento.

Tecnologías Domésticas Profeco

Esta salsa conserva sus características hasta por ocho meses. Una vez abierto el envase, manténgalo en refrigeración.

Recomendaciones

- Puede sustituir el chile de árbol por guajillo, morita, o por el de su preferencia.

Envasado y conservación

Vacíe la salsa aún caliente en el frasco esterilizado y agregue los cacahuates. Deje salir un poco el vapor y cierre perfectamente. Enfríe a temperatura ambiente y guarde el envase en la alacena.

- También puede adicionar cebolla en rajas.

Rendimiento 400 g aproximadamente
Tiempo de preparación 30 minutos

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

cerrados hasta ocupar la pintura. Coloque a cada uno una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.
La pintura se mantiene en buenas condiciones hasta por un mes si la conserva en un lugar seco y oscuro.

Modo de uso

- Agite la pintura y verifique que la superficie a pintar esté perfectamente limpia y seca.

- Aplique dos capas con la ayuda de una brocha o rodillo.

Recomendaciones

- Use guantes y cubreboca durante la elaboración del producto.
- Etiquete los ingredientes sobrantes en sus respectivos envases y consérvelos en un lugar seco fuera del alcance de los niños.

- Puede agregar blanco de España* para darle más consistencia a la pintura.

Rendimiento 7 litros aproximadamente
Tiempo de preparación Un día
Ahorro 60 por ciento sobre el valor comercial

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Mermelada de nopal

Profeco

Ingredientes

- 300 g de nopales limpios y rebanados en cuadritos (aproximadamente 3 piezas grandes)
- 1 1/4 de tazas de azúcar
- 1 taza de agua hervida o clorada
- 1 hoja de maíz seca (las que se utilizan para la elaboración de tamales)
- 2 cucharadas soperas de jugo de limón
- 1 pizca de bicarbonato de sodio*

Utensilios

- olla de acero inoxidable con capacidad de 3 litros
- colador
- taza
- licuadora
- cacerola con capacidad de 2 litros
- pala de madera o cuchara de acero inoxidable grande
- frasco esterilizado con capacidad de 400 ml
- etiqueta adherible

Procedimiento

1. Cueza los nopales en la olla con suficiente agua y la hoja de maíz hasta que estén suaves.
2. Vacíe los nopales en el colador, enjuáguelos con agua fría y separe un cuarto de taza para usarlos después; licue el resto con la taza de agua hasta formar un puré.
3. Vierta en la cacerola el puré y el azúcar, póngalos a fuego medio y mueva la mezcla constantemente con la pala o cuchara por 10 minutos.
4. Cuando empiece a hervir, añada el jugo de limón, la pizca de bicarbonato y los nopales que reservó; retire la espuma que se vaya formando sin dejar de mover.
5. Cuando al revolver se vea el fondo del recipiente la mermelada estará lista, es el momento de retirarla del fuego.

Envasado y conservación

Vacíe la mermelada, aún caliente, al frasco esterilizado. Fíjese que quede un espacio mínimo de un centímetro entre el contenido y la boca del recipiente. Antes de cerrar el recipiente perfectamente deje escapar un poco de vapor

* Se consigue en farmacias.

Tecnologías Domésticas Profeco

Caramelos

Profeco

Ingredientes

- 2 tazas de azúcar (480 g)
- 1 taza de miel de maíz (240 ml)
- 1/2 taza de agua hervida o clorada (120 ml)
- 2 cucharadas soperas de aceite vegetal (20 ml)
- 2 cucharadas soperas del saborizante de su preferencia*
- 1/4 de cucharada cafetera de ácido cítrico**
- 1/4 de cucharada cafetera de cremor tártaro**
- colorante vegetal comestible del color de su preferencia*

Utensilios

- cacerola con recubrimiento antiadherente o de vidrio, con capacidad de 2 litros
- cuchara sopera de acero inoxidable
- charola de acero inoxidable
- papel celofán

Procedimiento

1. Ponga en la cacerola a fuego alto el agua, el azúcar, la miel de maíz, el ácido cítrico y el cremor tártaro sin mover hasta que los ingredientes se fundan.
2. Cuando el caramelo empiece a hervir agregue el saborizante y el colorante poco a poco, hasta darle el tono deseado. Mueva despacio con la cuchara y deje que hierva por 10 minutos más a fuego medio para que esté a "punto de bola dura", es decir, que al poner un poco de caramelo ya tibio sobre la charola se pueda tomar con la mano y formar una bolita. Entonces retire del fuego.
3. Engrase la charola con aceite vegetal, vacíe con la cuchara pequeñas cantidades de caramelo y deje enfriar a temperatura ambiente, o espere a que la mezcla esté tibia para darle forma de bastones, bolitas o alguna otra figura.

* Se consigue en tiendas de autoservicio o de materias primas.

** Se consigue en farmacias grandes o en droguerías.

Tecnologías Domésticas Profeco

para formar vacío. Antes de consumir la mermelada, enfríela a temperatura ambiente durante 12 horas aproximadamente.
Adhiera la etiqueta al frasco con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. La mermelada se conserva hasta por ocho meses. Una vez abierto el envase consérvelo en refrigeración.

Dato interesante

El cultivo del nopal ha sido de gran importancia para numerosos grupos

indígenas desde la época precortesiana y se puede considerar el recurso natural más importante de las zonas áridas y semiáridas del país. En México contamos con 100 especies de nopal divididas en tres grupos, de acuerdo con las características de su producción: tunera, verdulera y forrajera. Anualmente se producen 311,694 toneladas de nopal tan sólo para consumo humano, con un rendimiento de 49,911 toneladas por hectárea.

Los nutrientes del nopal son encapsulados y utilizados como complementos alimenticios, además su fibra ayuda a que nuestro aparato digestivo funcione mejor.

Fuente SAGAR (actualmente Sagarpa), 1998

Rendimiento 350 g aproximadamente
Tiempo de preparación Una hora con 45 minutos

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Envasado y conservación

Cuando los caramelos estén totalmente duros y fríos, envuélvalos individualmente con papel celofán. Mantenga los dulces en un lugar fresco y seco, así se conservarán hasta por un año.

Recomendaciones

- Para que los dulces tengan un sabor más concentrado agregue media cucharada más de saborizante.
- Al momento de formar los caramelos puede poner dentro de cada uno un cacahuate, piñón, nuez o pasa.
- Haga figuras de caramelo con moldes previamente engrasados o forme paletas, colocando un palito en los dulces cuando aún estén calientes.

- Si desea darle un sabor picosito, agregue una cucharada sopera de chile en polvo antes del colorante.

Rendimiento 600 g aproximadamente
Tiempo de preparación 30 minutos
Ahorro 50 por ciento sobre el valor comercial

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Quién es Quién
en los precios

Su guía para comprar más barato

Para obtener esta guía con datos actualizados diariamente, visite en Internet la página de **Profeco** **www.profeco.gob.mx** y en la sección de precios busque el logo "quién es quién en los precios".

Más información en su delegación **Profeco** y en los Teléfonos del Consumidor
5568-8722 y 01-800-903-1300

Ecoconsumo

Opciones y recomendaciones prácticas

Cómo ahorrar agua en casa

Entre las opciones domésticas que tenemos a nuestro alcance para preservar los recursos naturales como el agua, existen las regaderas y los excusados economizadores, que además de ahorrar el consumo de este vital líquido, ¡apoyan a su economía familiar!

Por Eduardo Mena

Para lograr un consumo racional del agua potable en nuestro país es indispensable regular su uso doméstico con dispositivos ahorradores de agua o de bajo consumo, aspiración ecologista que ya está plasmada en la *NOM-008-CNA-1998. Regaderas empleadas en el aseo personal. Especificaciones y métodos de prueba*.

Veamos enseguida un par de ejemplos, claros y prácticos, acerca de cómo proteger en casa nuestros recursos ecológicos y monetarios.

Regaderas y excusados ahorradores

Una primera opción para ahorrar agua en el hogar son las regaderas economizadoras, las cuales no requieren de una mano de obra especializada, pues su instalación es tan sencilla como enroscar una manguera en una llave; en todo caso, sólo se necesita de la ayuda de una llave ajustable o "perico".

El funcionamiento de estos productos ahorradores de agua, a diferencia de las regaderas convencionales, consiste en que liberan un menor volumen de agua: una regadera convencional deja pasar alrededor de 20 litros por minuto, mientras que un dispositivo ahorrador sólo utiliza entre 4 y 10 litros de agua en el mismo lapso.

Además, estas regaderas se identifican fácilmente ya que son más pequeñas que las convencionales y los chorros de agua que emiten son más delgados y, en algunos modelos, éstos se pueden regular mediante un dispositivo llamado obturador.

Un beneficio adicional que ofrecen estos artículos es que al usarlos para economizar agua también se ahorra notablemente en el consumo de gas para calentar el agua.

Las regaderas economizadoras no son sólo de uso doméstico, también están diseñadas para emplearse en establecimientos comerciales, como gimnasios y clínicas de belleza, lo mismo que para los fregaderos de los comercios en general, pero particularmente los que procesan o preparan alimentos.

Otro ejemplo de cómo es posible ahorrar en el consumo doméstico de agua es el uso de cajas de excusado con capacidad de 6 litros, las que desde hace

¿Qué dice la Norma?

La **NOM-008-CNA-1998** está encaminada al uso eficiente del agua potable para el consumo humano, que permita mantener y aumentar el suministro de agua.

Para ello, señala que es indispensable la regulación del consumo doméstico del agua mediante el uso de dispositivos ahorradores, también denominados de bajo consumo de agua.

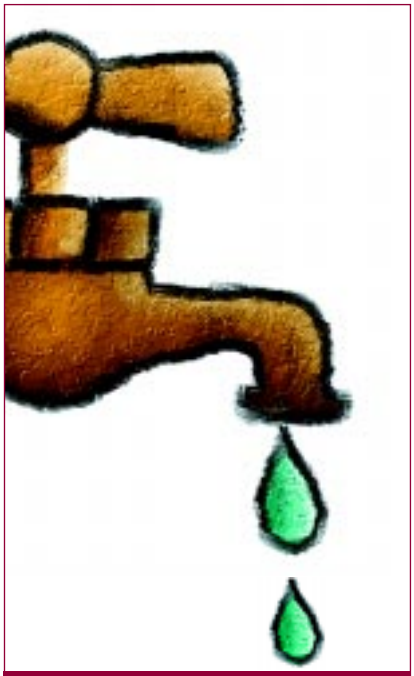
En el caso específico de las regaderas, la normatividad establece su clasificación de acuerdo con el intervalo de presión para el cual están diseñadas (más información en la tabla anexa).

También señala las especificaciones técnicas con las que las regaderas deben cumplir; por ejemplo, en el acceso para mantenimiento, gasto de acuerdo con su presión, eficiencia en el haz de lluvia, resistencia al envejecimiento de empaques, etcétera.

La amarga realidad del agua dulce

De acuerdo con cifras proporcionadas por el Consejo Mundial del Agua, menos del 3 por ciento del agua dulce que existe en el mundo se encuentra al alcance de la población; el resto está localizada en los glaciares, en los polos y en el subsuelo. Tanto los lagos como los ríos apenas representan el 0.014 por ciento de toda el agua existente en el planeta.

El promedio anual y mundial de disponibilidad de este recurso es de aproximadamente 7,400 m^3 por persona. Actualmente existen 22 naciones que apenas disponen de 1,000 m^3 de agua por persona.



Números, gota a gota

- 100 litros de agua se desperdician al lavar un auto con manguera; en contraste, si se utiliza una cubeta sólo se consumen entre 20 y 30 litros.
- 75,000 litros de agua podrían ser ahorrados al año en una casa si se cierran bien las llaves y se evitan fugas y desperdicios.
- 6 litros de agua son desperdiciados cuando una persona se cepilla los dientes con la llave abierta; en tanto que al utilizar un vaso, únicamente se consumen entre 250 y 500 ml.
- 364 litros es el promedio diario de consumo de agua por persona en la Ciudad de México.
- Litros de agua por segundo que recibe la zona metropolitana: 35,000
- Porcentaje de agua que se pierde a través de fugas: 30

Al elegir una regadera economizadora...

- Observe que el producto sea de fácil instalación y remoción, a fin de brindarle periódicamente el mantenimiento necesario.
- Los accesorios o componentes que puedan ser agregados o removidos de la regadera no deben afectar, en ningún caso, su funcionamiento.
- Los empaques de hule o plástico con que cuente deben mantener la hermeticidad durante su funcionamiento.
- Los componentes de la regadera no deben presentar fugas ni deformaciones al someterse a la presión del agua ni al suministrar la caliente.
- En lo general, no olvide comparar precios y exigir su factura y póliza de garantía; pregunte por el instructivo de instalación y uso, así como por el directorio de los centros de atención en la República Mexicana que, dado el caso, podrían ofrecerle el servicio de mantenimiento o reparación.

Qué regadera comprar

Tipo de regadera	Para inmuebles de...
De baja presión	1 a 4 plantas o niveles
De media presión	4 a 12 niveles
De alta presión	Más de 12 niveles

Fuente Norma Oficial Mexicana NOM-008-CNA-1998

algunos años vienen sustituyendo a las de 10 litros.

Gracias a estos nuevos depósitos para agua se ahorran 4 litros en cada descarga; así tenemos que si en promedio una familia de cuatro miembros usa el excusado tres veces al día, el ahorro de agua ascenderá a 48 litros diarios.

Sea un consumidor ecologista

Sin importar los accesorios y muebles de baño que haya en casa, los consumidores podemos hacer mucho si ponemos de nuestra parte. Por ejemplo:

- Mantenga en buen estado las instalaciones que lo proveen de agua; ponga especial cuidado en evitar y/o reparar las fugas, por pequeñas que parezcan.
- Mejore sus hábitos; es estratégico el uso racional y razonable del agua en nuestro aseo personal, así como al momento de lavar nuestros alimentos, el automóvil y la casa en general.

Si tiene dudas sobre cómo optimizar o calcular su consumo de agua, acuda a la delegación de Profeco más cercana a su domicilio. De todo el país llame sin costo al 01-800-903-1300; del Distrito Federal comuníquese al 5568-8722. También puede visitarnos en Internet: www.profeco.gob.mx

Un último consejo: agua que no ha de beber o usar, ¡ahórrela!

Dónde encontrar más información

- Secretaría del 0 Medio Ambiente y Recursos Naturales **www.semarnat.gob.mx**
- Comisión Nacional del Agua **www.cna.gob.mx**
- Instituto Mexicano de Tecnología del Agua **www.imta.mx**

Ilustración Pipo

Fuentes Norma Oficial Mexicana NOM-008-CNA-1998 • Dirección General de Educación para el Consumo, Profeco • Entrevista con Alfonso Serrano, director de la firma D´Agua • Sondeo de mercado

¿Lámparas ahorradoras?
¡Una inversión que se recupera sola!
Cambie los focos incandescentes que se usan cuando menos dos horas al día por lámparas ahorradoras de marcas reconocidas, que:
• consumen la cuarta parte de energía
• le dan la misma iluminación
• ¡duran hasta 10 veces más!
CONAE
COMISION NACIONAL PARA EL AHORRO DE ENERGIA
Un país con energía es un país con futuro
Para mayor información consulte el portal "Desde el hogar" www.conae.gob.mx
Ilustración Mónica Miranda Villalba

Una prioridad para todos

Transporte para usua

A partir de junio del año pasado, 51 autobuses con señalizaciones de discapacidad impresas en sus costados transitan diariamente por diferentes avenidas de la Ciudad de México; su función consiste en brindar a las personas con discapacidad un servicio gratuito que les facilite el desplazamiento a lo largo de la ciudad de una manera cómoda y segura.

Desde las 6:00 hasta las 22:00 horas, los siete días de la semana, autobuses para personas con discapacidad transitan por las principales avenidas del Distrito Federal. Se distinguen no sólo por la señalización internacional de discapacidad en sus extremos laterales, sino también porque llevan una sirena y una torreta en la parte superior, las cuales tienen como propósito anunciar a las personas con problemas visuales su aproximación a la parada predeterminada, a la que llegan aproximadamente cada 25 minutos.

Todas las unidades están equipadas con una rampa hidroneumática o hidroeléctrica capaz de cargar 250 kg, para permitir el acceso a personas en sillas de ruedas. Dentro del camión hay espacios exclusivos para las sillas, ubicados estratégicamente y con anclaje de seguridad. Cada asiento del autobús cuenta con su propio cinturón de seguridad y existe una silla exclusiva para el uso de invidentes que suben con perro guía.

Estas unidades circulan a una velocidad máxima de 30 kilómetros por hora y las conduce un operador especializado acompañado de un auxiliar, quienes fueron previamente capacitados para brindar este servicio de forma cordial y responsable.

A lo largo del trayecto, el chofer va anunciando a través de un altavoz las vialidades y paradas que recorre. Existen timbres para usuarios de baja estatura y las escaleras de descenso y de ascenso tienen señales reflejantes.

Estos camiones son parte de un programa que pretende facilitar la accesibilidad en la Ciudad de México para las personas con discapacidad y eliminar gradualmente las barreras, tanto físicas como culturales, con las que se enfrenta este sector de la población.

rios con discapacidad

Por Graciela Muñoz

¿Por dónde circulan?

Actualmente, los autobuses que prestan este servicio transitan por seis rutas que se enlazan a través de diferentes estaciones del metro, ampliando así la posibilidad del usuario con discapacidad para transportarse. Además, las estaciones del metro Centro Médico, Universidad, Indios Verdes, Pantitlán y Tacubaya cuentan con el dispositivo "salva escaleras", una especie de silla metálica que automáticamente asciende y desciende por las escaleras eléctricas.

En un futuro cercano

Los 51 autobuses para usuarios con discapacidad en la Ciudad de México son el inicio de un proyecto que pretende facilitar el transporte de este sector de la población en las distintas zonas de la capital del país; sus objetivos a mediano plazo son:

- Para el mes de junio ya se encontrará en funcionamiento la ruta de autobuses que cubrirá el trayecto desde Xochimilco hasta Izazaga, la cual utilizará la Calzada de Tlalpan a manera de vía principal.
- Consolidar la concesión del transporte para personas con discapacidad a empresas particulares.
- Aumentar el parque vehicular con 20 autobuses pertenecientes a la extinta Ruta 100 que actualmente se encuentran en mantenimiento.

Vales para taxi en Aguascalientes

En la capital de Aguascalientes, el Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) creŠ el programa de **Apoyo con vales para taxi** para facilitar el transporte a personas de bajos recursos con discapacidad. 200 taxis las trasladan a sus centros de trabajo, cl™nicas de rehabilitaciŠn y escuelas, para regresarlas luego a sus hogares. Para seleccionar a los beneficiarios, el personal del DIF realiza un estudio socioeconŠmico y decide la cantidad de vales que se les asignarán mensualmente, y el tiempo durante el cual gozarán de este apoyo. El trámite debe renovarse cada aŒo.

Los taxistas que participan en este programa tambi”n resultan beneficiados, pues los vales que recolectan son canjeables en las instalaciones del DIF por despensas, leche, medicamentos y servicios m”dicos para ellos y su familia.

Si usted requiere m‡s informaciŠn acerca de este servicio comun™quese al Departamento de Discapacidad del DIF Aguascalientes al tel”fono (01-449) 914-4930 o 912-1302, ext. 121, o acuda a Av. Universidad 612, col. Primo Verdad, en Aguascalientes, Aguascalientes.

Fuente DIF Aguascalientes

También en Tamaulipas

El DIF Tamaulipas apoya a personas con discapacidad que utilizan el transporte pœblico a trav”s de una credencial (vigente por un aŒo) que los exenta del pago de este servicio en todo el estado; el trámite es gratuito y puede realizarse en el DIF de todos los municipios; sŠlo es necesario presentar una fotograf™a reciente y llenar una solicitud.

Los familiares de personas con discapacidad o quienes presentan una discapacidad que les impide conducir un auto, pueden tramitar placas de circulaciŠn especiales y un tarjetŠn de estacionamiento con el logotipo de discapacidad en las diferentes oficinas vehiculares de cada municipio, para as™ tener derecho a ocupar los lugares de estacionamiento reservados especialmente para ellos. Para mayor informaciŠn comun™quese al tel”fono (01-834) 318-1405 en Ciudad Victoria, Tamaulipas.

Fuente DIF Tamaulipas

Rutas de autobuses para personas con discapacidad en el D. F.

Ruta	Origen y destino	Corredor	Trayecto (kms)	Recorrido (min.)	# autobuses
1 D	Metro Santa Martha/ Metro Mixcoac	Ejes 7, 7A y 8 Sur	46.2	185	13
2 D	Xochimilco/ Centro Paral™mpico	Eje 3 Oriente Sur	37.8	151	6
3 D	U.C.T.M. Atzacoalco/ Carmen Serd⁄n	Eje 2 Oriente	47.1	188	10
8 D	Indios Verdes/ Estadio Azteca	Av. IPN Av. Insurgentes	71.4	240	6
7 D	Indios Verdes/ Auditorio	Paseo de la Reforma	25.8	130	4
5 D	Tacubaya / Universidad	RevoluciŠn/ Patriotismo	23.6	94	8

Fuente Red de Transporte de Pasajeros

Taxi amigo en Zacatecas

La ComisiŠn Estatal para la IntegraciŠn Social de las Personas con Discapacidad en Zacatecas cuenta con un programa denominado **Taxi amigo de las personas con discapacidad**.

Al mostrar su credencial de discapacidad, las personas pueden comprar unos boletos (10 a la semana como m⁄ximo), con un valor de $ 4.00 cada uno. A cambio de uno de estos boletos pueden realizar un viaje sencillo dentro de la zona urbana en cualquier taxi; si el recorrido llega hasta la periferia de la ciudad, los pasajeros deben entregar dos boletos.

El programa funciona sŠlo en las ciudades de Zacatecas, Fresnillo y Guadalupe, donde ha tenido un ”xito rotundo desde que se iniciŠ en marzo del 2000, pues a la fecha se han contabilizado 16,000 viajes.

Los taxistas pueden canjear en las instalaciones del DIF dos de estos boletos por un vale de gasolina de $ 25.00, o recibir un vale de despensa a cambio de cinco boletos.

La credencial de discapacidad es gratuita y tambi”n da derecho a su titular a recibir el 50 por ciento de descuento en las tarifas de transporte de autobuses urbanos. Si desea mayor informaciŠn puede llamar al tel”fono del DIF Estatal de Zacatecas: (01-492) 924-3972.

Fuente Comisión Estatal para la Integración Social de las Personas con Discapacidad del Gobierno de Zacatecas

Además, supervisores de la Red de Transporte de Pasajeros (RTP) periódicamente verifican que los conductores de los autobuses para personas con discapacidad ofrezcan un servicio adecuado a los usuarios. Por eso, si usted advierte irregularidades en el servicio, o si quiere hacer alguna sugerencia o comentario llame a Atención Ciudadana al teléfono 5566-5959 en la Ciudad de México. Para consultas acerca de los recorridos, horarios y paradas autorizadas llame a Locatel al 5658-1111.

En la actualidad, el Distrito Federal es la única entidad de la república que cuenta con autobuses especiales para personas con discapacidad, sin embargo, los gobiernos de algunos estados, como Aguascalientes, Tamaulipas y Zacatecas han desarrollado programas de apoyo para facilitar el transporte a estas personas. Si usted desea saber si su entidad está desarrollando algún proyecto de este tipo, o si ya cuenta con uno semejante, acuda o llame al DIF de su localidad.

Fuentes Entrevista con el ingeniero Adolfo Gómez, gerente de Ingeniería de Transporte de la Red de Transporte de Pasajeros del Distrito Federal
• Documento *Servicio Especial de Transporte para Usuarios con Discapacidad del RTP*, junio del 2001

¿Qué encontrará en la página de Internet de **Profeco**?

- La Ley Federal de Protección al Consumidor.
- Un centenar de tecnologías domésticas.
- Información detallada acerca de sus servicios de orientación, asesoría y atención a quejas.
- Los resultados de los estudios de calidad publicados en la **Revista del Consumidor**.
- Captación de quejas en idiomas español, inglés y francés.
- Ubicación de sus oficinas en el país.
- Un buzón.
- Información sobre la mejor opción de compra de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, materiales para la construcción y, en temporada, sobre pescados, útiles escolares y juguetes, entre otros.

Y mucho más

▶ http://www.profeco.gob.mx

http://www.profeco.gob.mx
http://www.profeco
http://www.profeco.
http://www.profeco.gob.mx

Acción y visión de Profeco

Profeco goza de una buena imagen. Sin embargo, sufre rezagos importantes que se analizaron en el 2001 —a la luz de las experiencias de 26 años— para evaluar así a la Institución y replantear la política de protección al consumidor • Ésta es una síntesis del documento en que se da cuenta de la acción y visión de Profeco y que busca dar respuesta a la demanda de la sociedad para hacer transparente la gestión pública. • El documento completo relaciona las acciones llevadas a cabo en 2001 y pone en la arena de la discusión pública el rumbo de la política de protección al consumidor, el tipo de institución que queremos, los instrumentos jurídicos que requiere y los recursos necesarios para su operación. • Deseamos dar inicio a una nueva tradición de informar y evaluar el trabajo de Profeco y de definir la posición institucional sobre temas relacionados con la protección al consumidor, tomando en cuenta las aportaciones de la propia sociedad.

María Eugenia Bracho González, Procuradora Federal del Consumidor. Ciudad de México, abril del 2002.

Evolución de la Ley

1976

Profeco y el Instituto Nacional del Consumidor (INCO) fueron creados en 1976 para hacer respetar los intereses de la poblaciŠn consumidora e informar y capacitar a los consumidores, respectivamente.

1992

En 1992 Profeco y el INCO se fusionaron y la pol™ticade protecciŠn al consumidor asumiŠ una nueva orientaciŠn preventiva con base en la informaciŠn. Hoy, los programas de Profeco buscan la capacitaciŠn de los individuos y el cumplimento de la Ley, generar informaciŠn sobre las transacciones en el mercado, incidir sobre la confianza de los actores econŠmicos y ayudar a crear un ambiente confiable para los negocios, que promueva la inversiŠn.

La Ley Federal de ProtecciŠn al Consumidor ha sido reformada en varias ocasiones. Para mantenerla acorde con la din/mica acelerada del mercado, es necesario actualizarla con una visiŠn amplia. Para eso, se trabaja un proyecto de reforma que incorpora diversas inquietudes surgidas de la operaciŠn y demandas de la propia sociedad, como la atenciŠn a consumidores intermedios, reparaciŠn de daŒos y perjuicios, sanciones y confidencialidad de la informaciŠn, entre otros.

Las acciones de Profeco en el 2002

1 Servir a consumidores y proveedores

- *Atender consultas, denuncias y quejas de los consumidores.*
- *Resolver los conflictos entre ellos y los proveedores.*
- *Apoyar a los proveedores para impulsar una cultura de calidad y servicio al cliente.*

Consultas, quejas y denuncias

Consultas atendidas:	2,474,465
Promedio diario:	6,800
Número de quejas recibidas:	143,228
Promedio diario:	392
Millones de pesos reclamados por los quejosos:	1,559
Millones de pesos recuperados:	1,312
Porcentaje de aumento respecto a lo recuperado en el aŒo anterior:	37.5
Denuncias recibidas:	12,021
Número de asuntos ingresados a conciliación inmediata:	57,120
Porcentaje de casos concluidos a favor de los consumidores:	71.5
Millones de pesos recuperados por los consumidores:	325.7
Expedientes ingresados por conciliación personal:	93,007
Millones de pesos recuperados:	927
Nœmero de multas impuestas:	36,639
Monto, en millones de pesos:	183

Contratos de adhesión

Para evitar la inclusiŠn de cl/usulas abusivas, Profeco lleva un registro de los contratos elaborados unilateralmente por el proveedor, a los que se suman los consumidores aceptando totalmente el clausulado.

Contratos registrados:	4,335
Obligatorios:	3,437
Voluntarios:	898
Nœmerode registros negados:	301
En estudio al cerrar el aŒo 2001:	481

Arbitraje

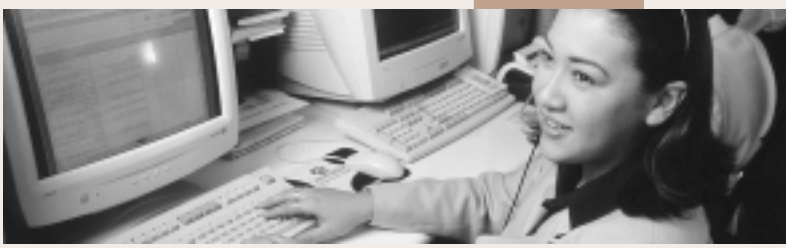
En busca de acuerdos, Profeco actœa de manera imparcial, gratuita y r/pida, otorgando id”nticas oportunidades a las partes para ofrecer pruebas.

Expedientes ingresados:	1,033
Concluidos en el 2001, incluyendo rezagos:	1,272
Porcentaje de incremento respecto al aŒoanterior:	75
Nœmerode laudos emitidos:	113
Millones de pesos recuperados por los consumidores:	10.9

Infracciones a la Ley

En su caso, Profeco puede iniciar el procedimiento por infracciones a la Ley e imponer las sanciones correspondientes.

Expedientes ingresados:	10,864
Resoluciones administrativas:	9,248
Resoluciones sin sanciŠn:	1,095
Con clausura:	346
Con multa:	7,723
Monto total de las multas, en millones de pesos:	116.9



2 Verificar y vigilar

- *Vigilar el comportamiento comercial para evitar prácticas indebidas.*
- *Monitorear la publicidad, para evitar prácticas engañosas o abusivas.*
- *Verificar NOMs para garantizar exactitud de pesos y medidas.*
- *Vigilar el cumplimiento de NOMs para garantizar que los productos cumplan con los estándares establecidos.*
- *Vigilar la comercialización de gas LP y gasolina.*

Visitas de verificaciŠn del comportamiento comercial:	46,668
Visitas para verificaciŠn de las NOMs de informaciŠn comercial y seguridad:	121,089
Nœmerode visitas para verificaciŠn de NOMs metrolŠgicas:	143,473
Nœmerototal de visitas en programas estacionales:	56,223
Municipios atendidos en enero, para evitar abusos por la erupciŠn del Popocat”petl:	18
Nœmerode visitas especiales para combatir el abuso en tortiller™as:	3,104

Programas de gas LP y gasolina

La comercializaciŠn de estos productos requiere atenciŠn especial. La verificaciŠn y vigilancia incluyen precio, contenido y cantidad de suministro.

Gas LP

Nœmero de camiones repartidores revisados:	14,932
Inmovilizados:	645
Porcentaje de incremento respecto del aŒo anterior:	25
Nœmero de cilindros detectados con irregularidades:	44,613
Nœmero de plantas visitadas:	888
Porcentaje de incremento respecto al aŒoanterior:	60
Plantas clausuradas:	24
Nœmero de sanciones impuestas:	1,024
Monto de las sanciones, en millones de pesos:	16.7

Gasolina

Nœmerode estaciones de servicio verificadas:	5,446
Porcentaje de incremento respecto al aŒoanterior:	48
Nœmerode mangueras revisadas:	88,807
Porcentaje de incremento respecto al aŒoanterior:	59.8
Nœmerode estaciones de servicio amonestadas:	3,517
Mangueras inmovilizadas:	3,390

Educar e informar

- *Potenciar un movimiento independiente de consumidores.*
- *Conformar grupos piloto de maestros que construyan proyectos educativos articulando las diferentes disciplinas con el eje conductor de la educación para el consumo.*
- *Investigar y realizar estudios socioculturales y demográficos permanentemente para conocer a un universo de consumidores con diferencias y matices.*

Revista del **Consumidor**

En el transcurso del 2001 se aumentŠ el tiraje, se actualizŠ el diseŒoy se mejorŠ el papel, la impresiŠn y las im/genes.

Tiraje total durante 2001:	760,000
Porcentaje promedio de venta mensual:	98
Nœmero de suscripciones vigentes:	15,000
Promedio de suscripciones nuevas por mes:	1,500

Otros **impresos**

¥ InserciŠn de una p/gina en el periŠdico de DICONSA, con mensajes para la poblaciŠn de su red de 23 mil tiendas comunitarias.
¥ PublicaciŠn, para el 2002, de un periŠdico mural en estaciones del Metro y mercados.
¥ ProducciŠn y distribuciŠn gratuita de m/s de 5 millones de otros impresos (derechos b/sicos, ahorro y econom™afamiliar, etc.)

Radio

¥ ProducciŠn y transmisiŠn de "El cuarto del consumo", programa especial para jŠvenes.
¥ ProducciŠn y transmisiŠn de campaŒas:institucional, Cuaresma, vacaciones, etc.

Programas producidos al aŒo:	52
Estaciones que lo transmiten en el D. F.:	7
Estaciones que lo transmiten en los estados:	215
Nœmerode impactos al aŒo:	11,544

Televisión

TransmisiŠn de la "TV Revista del Consumidor".
ProducciŠn y transmisiŠn de campaŒas:institucional, Cuaresma, vacaciones, etc.

Programas producidos al aŒo:	52
Canales que los transmiten en el D. F.	11
Canales que transmiten en los estados:	60
Nœmerode impactos al aŒo:	5,964

Internet

Visitas recibidas en la p/gina www.profeco.gob.mx desde su creaciŠn, en marzo de 1998, en millones:	1.5
Promedio mensual en el 2001:	40,000

InformaciŠn sobre precios

El Sistema Nacional de InformaciŠn ÀQui”n es Qui”n en los Precios? operaba, a finales del 2001, en 24 ciudades de 19 estados, captando informaciŠn de 3,100 productos en 2,053 puntos de venta.

La gu™apara comprar m/s barato ÀQui”n es qui”n en los precios? difunde los precios de una canasta de productos gen”ricos. Adem/s, la informaciŠn est/ disponible en el Tel”fono del Consumidor y en la p/gina de Internet.

ÀQui”n es qui”n en el env™ode dinero? ofrece informaciŠn para que, tanto los trabajadores que emigran a Estados Unidos como sus familias en M”xico, sepan el costo que tiene el env™ode dinero a trav”s de diferentes empresas.

OrganizaciŠn de consumidores

Las organizaciones de consumidores incluyen 5,905 organizaciones ciudadanas y 1,900 organizaciones sociales.
En el 2002 se promueve la autogestiŠn, a partir del estudio de las necesidades de las organizaciones, segœn el perfil espec™fico de cada una.

Modernización institucional

En el 2001 se iniciŠ un proceso de planeaciŠn estrat”gica y de modernizaciŠn, que incluye:

- modernizaciŠn administrativa
- reestructuraciŠn de la red de delegaciones
- transparencia en la gestiŠn
- acceso a nuevas tecnolog™asde informaciŠn, que incluye un plan detallado de necesidades de sistemas y equipos de cŠmputo

Reestructuración de Delegaciones

- Se elaborŠ un plan de reorganizaciŠn para disminuir tramos de control, facilitar la supervisiŠn y usar m/s r acionalmente los recursos.
- Se instrumentŠ un procedimiento estricto y objetivo para la selecciŠn y designaciŠn de delegados.

Modernización informática

- IntroducciŠn del servicio de Internet
- AdquisiciŠn de 969 computadoras personales.
- InstalaciŠn de red de fibra Šptica y sustituciŠn del conmutador en las oficinas centrales.

Administración y transparencia

Se adecuŠ el manejo de los recursos financieros, estableciendo mejores controles al ejercicio del presupuesto, especialmente para el registro y gasto de los ingresos propios.
Se trabajŠ en el Programa para la transparencia y combate a la corrupciŠn, que contempla 17 acciones de mejora para combatir 11 posibles conductas irregulares. Se cumpliŠ el 100% en 13 acciones de mejora de un total de 18.
Como parte del proyecto "ImplantaciŠn del Proceso de CertificaciŠn ISO 9002", en el 2001 se logrŠ la certificaciŠn del proceso de conciliaciŠn telefŠnica y personal en Xochimilco y Azcapotzalco, y la certificaciŠn integral de la DelegaciŠn de Monterrey y del proceso de conciliaciŠn en las Delegaciones de Aguascalientes, Hermosillo, Oaxaca, Puebla, Pachuca, Toluca, Cuernavaca y Quer”taro.

Presupuesto

En 2001 Profeco ejerciŠ un presupuesto de 625.1 millones (un incremento real de 6.1% con respecto al ejercido en 2000). Aunque la inversiŠn tuvo un incremento real espectacular de 270% (versus 2.8% en el gasto corriente), se parte de una base muy pequeŒa,pues 2000 fue el aŒode menor inversiŠn desde 1995.

Puede consultar el documento completo en
www.profeco.gob.mx

Por Lorena M. Romo

Para burros, ¡los de Otumba!

Si usted creía que la fama de torpes que tienen los burros nunca los haría dignos de protagonizar un festival, se equivoca. En un pueblo del Estado de México llamado Otumba, localizado a sólo 55 km del Distrito Federal, desde hace 37 años se celebra cada 1° de mayo el Festival del Burro. En esta fiesta, los homenajeados dejan de lado sus tradicionales sillas de montar para dar paso a los más curiosos y originales atuendos.

El buen humor es el ingrediente principal de este festejo en el que la mayoría de los participantes caracterizan a personajes de la política o de la farándula. ¿Se imagina a "Gloria Trevi" echándose unas carreritas con "El Zorro"?, ¿o al "Chupacabras" participando en una contienda de polo contra la "Aventurera"?

En el Festival del Burro, además de ejercitar su sentido del humor, también puede deleitar su paladar con los tacos de barbacoa, mixiotes y escamoles en tortillas hechas a mano, mientras disfruta de un vaso de pulque o tepache y escucha la música de una banda de viento. Después de comer, le recomendamos hacer un recorrido por la plaza principal donde encontrará hermosas artesanías y deliciosos dulces típicos.

La entrada a este festival es gratuita, ya que todos los eventos se celebran en las calles del pueblo. ¡Le aseguramos que no se va a aburrir!

Fotografía Victor Gutiérrez

Fotografía Brenda Sánchez Maldonado

Al pan pan, y al vino vino

A finales de mayo, Tequisquiapan, una pintoresca ciudad queretana de calles adoquinadas y famosa por sus artículos de vara y mimbre, se convertirá en el paraíso de los aficionados al vino. Por vigesimosexta ocasión esta ciudad celebrará la ya famosa Feria Nacional del Queso y del Vino, del 24 de mayo al 2 de junio.

Numerosos productores vitivinícolas y de queso exponen y comercializan sus productos en la plaza principal del lugar con el objetivo de promover el consumo del vino y los quesos nacionales, en particular los que se producen en esa región.

Además, usted se puede divertir con charreadas, escenificaciones teatrales, conferencias, exposiciones, conciertos, venta de artesanías y muestras gastronómicas que se organizan alrededor de este evento.

Así que ya sabe, si a usted le agrada comer buenos quesos y es amante del vino, no se pierda la oportunidad de catar los que se producen en el país, quién quita y encuentra el vino de sus sueños.

Tequisquiapan se localiza al sureste del estado de Querétaro, a tan sólo 40 minutos de la capital queretana, y a dos horas del Distrito Federal.

El cumpleaños de "El Chepe"

Qué mejor forma de recorrer las Barrancas del Cobre, en Chihuahua, que a través de "El Chepe", nombre que recibe el ferrocarril Chihuahua-Pacífico en alusión a sus iniciales. Este ferrocarril atraviesa una de las zonas más espectaculares de México y se ha convertido en uno de los paseos más solicitados, tanto por los amantes de la naturaleza, como por quienes admiran las grandes obras de ingeniería.

Este tren transita por 86 túneles (uno de ellos con más de 1.8 km de longitud) y 37 puentes que unen este estado fronterizo con Sinaloa. Por si fuera poco, "el Chepe" ha sido remodelado en su totalidad para brindar mayor comodidad a sus pasajeros en los cuatro recorridos diarios que cubren la ruta Chihuahua-Los Mochis.

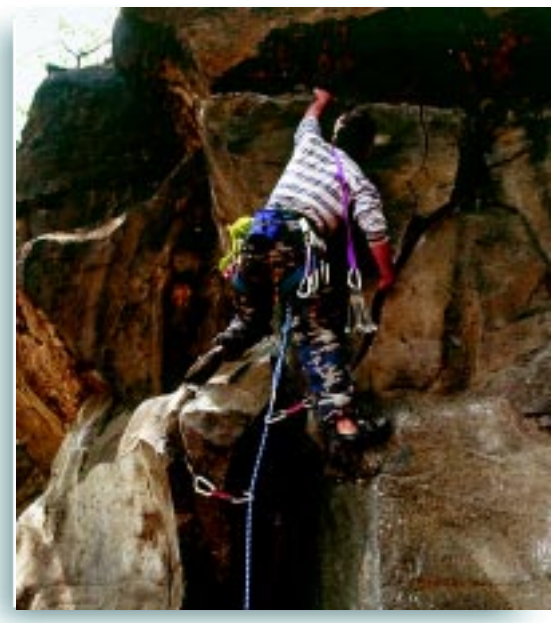
A bordo del "Chepe" podrá disfrutar de indescriptibles paisajes, barrancas, cañones, montañas, bosques y cañadas que rodean este recorrido de aproximadamente 14 horas.

El costo de este majestuoso paseo es de $ 1,020.00 en clase primera exprés, partiendo de Creel (Chih.) o de Los Mochis a las 6:00 a. m., y de $ 501.00 en clase económica saliendo una hora después. Los niños pagan el 50 por ciento del costo total del boleto.

Si desea mayor información puede comunicarse a la oficina de reservaciones y taquilla al (01-614) 4397-210 en el estado de Chihuahua.

De gran colorido y belleza

Situado a sólo 95 km de la Ciudad de México, entrando por la autopista a Querétaro, Jilotepec es el lugar ideal para contemplar las diversas manifestaciones de la cultura otomí.



Nada mejor que efectuar un recorrido por la plaza principal, en donde se llevan a cabo diversas actividades comerciales, recreativas y festivas durante todos los fines de semana. En los portales que la rodean, encontrará infinidad de artesanías y antojitos, como los "chicharrones de res", guisado típico de los domingos por la mañana.

Para los que tienen espíritu aventurero, Jilotepec también ofrece la posibilidad de practicar alpinismo, *rappel* o campismo en el área volcánica de Las Peñas. Ahora que si usted prefiere algo menos emocionante, pero muy interesante, puede visitar el Convento de San Pedro y San Pablo, construcción franciscana del siglo XVI que alberga una gran variedad de cruces. ¡Dése un fin de semana para conocerlo!

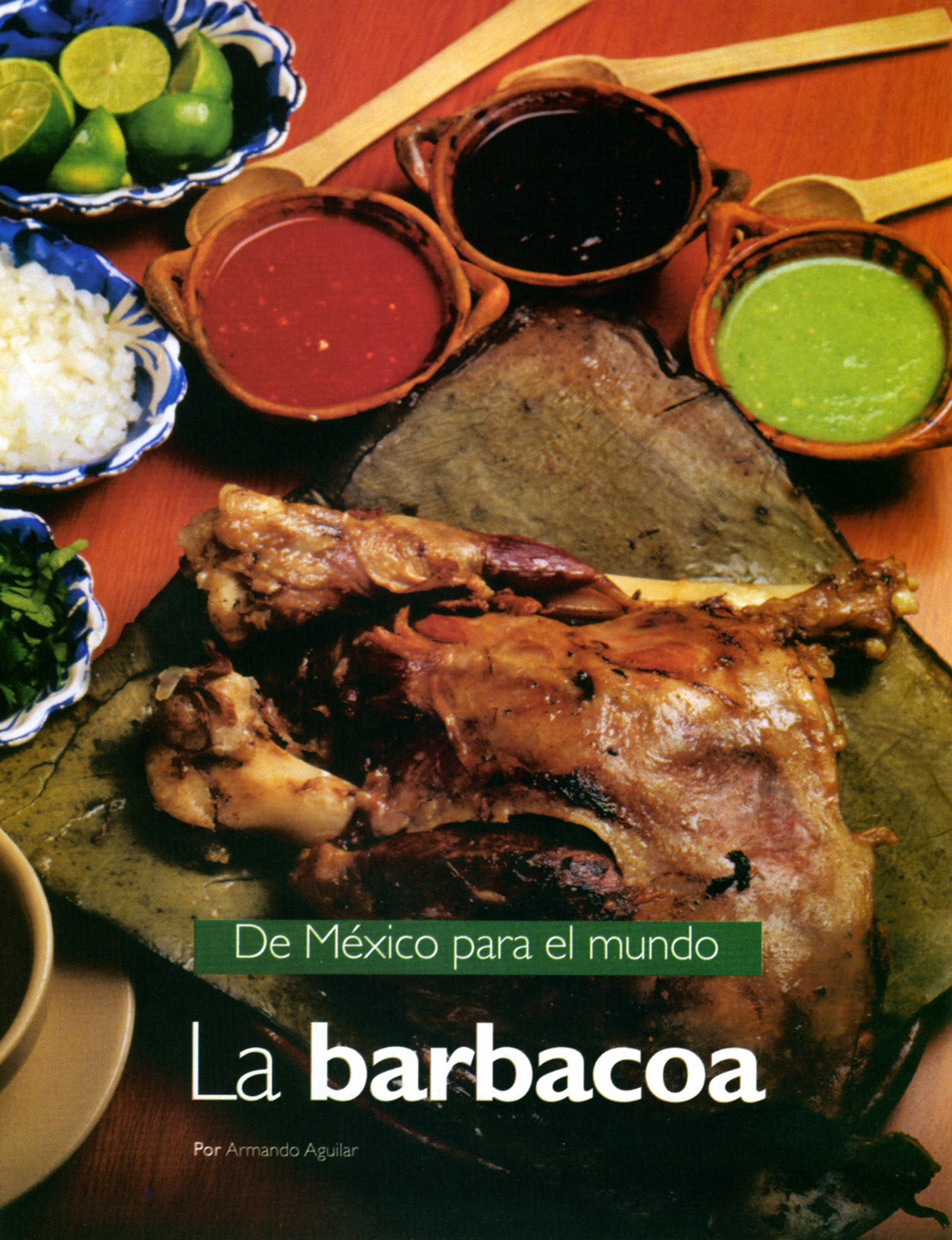
Ni tan antigua

Sucumba ante las suaves notas de algunos de los artistas más reconocidos de música antigua a nivel mundial, quienes del 2 al 12 de mayo lo trasladarán con sus interpretaciones a los siglos XVII y XVIII en el VII Encuentro Internacional de Música Antigua que se celebrará en el Centro Nacional de las Artes (CNA), en el Distrito Federal.

Este año, el auditorio Blas Galindo y el aula magna José Vasconcelos se engalanarán con la participación de grandes exponentes internacionales de la música, como Art Antiqua de Francia, Amarillis Consort de Gran Bretaña y Fontegara de Estados Unidos.

Los conciertos se llevarán a cabo a las 20:30 horas, de lunes a viernes, y a las 18:00 y 19:00 horas los fines de semana. El costo de los boletos va desde $ 80.00, pero para los maestros, estudiantes y adultos mayores, previa presentación de su credencial vigente, aplica un 50 por ciento de descuento.

El CNA se ubica en Río Churubusco y Tlalpan s/n, colonia Country Club. Si requiere mayor información o desea consultar la cartelera, puede comunicarse al (01-55) 5420-4400, extensiones 1008 y 1025, o bien, visitar la página www.cnca.gob.mx



De México para el mundo

La **barbacoa**

Por Armando Aguilar

De cuantos modos ha inventado el hombre para preparar la carne, pocos son comparables al de la barbacoa... jugosa, tierna y tan rica que se deshace en la boca. ¿De dónde viene y cómo se realiza esta original manera de cocer la carne en las entrañas de la tierra? Acompáñenos a descubrirlo.

La cocina mexicana es, al igual que nosotros, el resultado del encuentro entre dos pueblos. El descubrimiento del Nuevo Mundo fue también el descubrimiento de nuevos alimentos: el frijol, el cacao, el maíz, la vainilla, el jitomate y el aguacate fueron algunos de los productos que rápidamente se convirtieron en base importante de la gastronomía de casi todos los países del mundo. Si no lo cree, pregúntese qué sería de los europeos sin las papas, de la cocina italiana sin el jitomate, o de los suizos sin el cacao.

Al llegar a Mesoamérica, los conquistadores españoles no sólo se encontraron con una inmensa variedad de nuevos alimentos, sino también con las más asombrosas formas de cocinarlos, entre ellas, la barbacoa. Su alianza con el pueblo tlaxcalteca, una de las culturas prehispánicas que más aprovechó las bondades del maguey, permitió a los españoles conocer esta peculiar forma de cocer la carne utilizando las pencas de este "árbol de las maravillas", como lo llamó el eclesiástico e historiador español Motolinía, para envolver aves, armadillos, conejos y perros *tlalchichi* y cocerlos después en hornos debajo de la tierra. La carne se complementaba con una salsa preparada con chiles secos, algunas hierbas y pulque; por supuesto, las *tlaxcalli* o tortillas recién saliditas del *comalli* o comal no podían faltar.

Este método de cocción era utilizado por las demás culturas mesoamericanas para preparar carne de venado, jabalí o chivo, pero no fue hasta que se dio el encuentro con el mundo español que se integró el borrego a la lista, lo que hace de la barbacoa tal y como la conocemos ahora, un platillo mestizo, pero muy nuestro.

¿Qué significa barbacoa?

En el arte culinario de las culturas prehispánicas se sabía que los alimentos cocidos con fuego indirecto eran más sabrosos y nutritivos, pues así no pierden sus jugos y conservan las sustancias alimenticias. La barbacoa es eso, un sistema de cocción en el que la carne no tiene contacto directo con el fuego, sólo con el calor de la tierra, sin mezclar líquido alguno que pueda hacerle perder parte de su sustancia y sabor.

El término **barbacoa** está documentado desde 1518, antes de la conquista de México. La voz barbacoa proviene de la zona del Caribe y significa "zarzo" (tejido de varas, cañas o juncos) o "andamio", por el emparrillado que se coloca dentro del horno en la tierra. Según la definición popular, barbacoa significa "desde la barba (del chivo) hasta la cola".

El rito de la barbacoa

Imagínese una no tan fría mañana de domingo en la que usted y su familia disfrutan de un consomé de barbacoa calientito acompañado con cebolla, cilantro y tortillas de maíz. Después vienen los tacos, por supuesto; la marchanta le pregunta

"¿suaves o dorados?", usted puede responder "dos suaves y tres dorados, por favor". Se antoja, ¿verdad? Pero, ¿cómo se prepara este delicioso manjar?

En la actualidad los barbacoeros o barbacoyeros, nombres con que se les conoce a quienes preparan la barbacoa, utilizan varias formas para su cocción. La original es la que se realiza en hoyos en la tierra, pero a través del tiempo se han adoptado otras técnicas, como la de fabricar hornos con tabique rojo o la utilización de tambos y gas como fuente de calor. Por tradición y sabor hablaremos sólo de la primera.

La clave para cocinar una exquisita barbacoa es, por supuesto, un buen borrego. La barbacoa más sabrosa está hecha con borregos merinos, ya que su carne es la de mejor sabor y calidad; estos animales se caracterizan por tener la lana muy fina, rizada y corta, además, parte de su rostro es negro.

Las pencas de maguey u hojas del *metl* (como las conocían los antiguos mesoamericanos), en las que se envuelve la carne al meterla en el horno, se adelgazan y se asan con leña por el lado pelado para darles flexibilidad antes de empezar con la preparación de la barbacoa. Aquí comienza el ritual que nos conecta con nuestro pasado.

Para preparar el horno, se cava un hoyo de 80 cm de profundidad por 1.20 m de diámetro aproximadamente y en su interior se enciende leña de mezquite o de encino preferentemente, pues no humean al quemarse y dan un sabor muy especial a la carne. Alrededor de la leña se colocan piedras que ayudan a mantener el calor. Una vez hecho el horno, se da tiempo para que la leña se convierta en brasas y el hoyo alcance una buena temperatura.

Cuando el horno está que arde, se coloca sobre las brasas un recipiente con agua, arroz, garbanzos, chile guajillo, cebolla y sal para que ahí se mezclen con el jugo que desprende la carne y se obtenga el consomé. Enseguida se pone la parrilla de madera o de acero inoxidable que mantendrá la carne lejos del fuego, y sobre ella se colocan las pencas de modo que cubran a la perfección el contorno del hoyo para evitar el contacto de la carne con la tierra; la parte quemada de las pencas se pone de cara a la tierra, así el lado verde, el que suelta el jugo, es el que está junto a la carne. Las piezas del borrego, previamente untadas con sal, se acomodan de forma que todo el jugo se aproveche; la panza (que se elabora con la vísceras dentro del estómago del animal y una salsa de chiles puya y ancho, cebolla, clavo, pimienta y hierbas de olor) es colocada hasta arriba y se le hacen unos pequeños agujeros que permiten la salida del vapor para evitar que se aguade.

Cuando ya todo está en su lugar, se cubre la carne con pencas de maguey y mantas blancas para evitar que se ensucie. El hoyo se tapa herméticamente con una capa de tierra y encima se enciende una fogata que permanece prendida durante todo el tiempo de cocción, que puede ser desde seis hasta 10 horas.

La Feria de la Barbacoa

La barbacoa más suculenta la encontramos en el centro del país, especialmente en el Distrito Federal, el Estado de México, Tlaxcala e Hidalgo. En este último estado, a sólo 90 minutos de la Ciudad de México, se encuentra el municipio de Actopan, "lugar de tierra gruesa y fértil", donde todos los años se lleva a cabo la Feria de la Barbacoa.

Esta celebración se efectúa cada 8 de julio, día en que se conmemora el aniversario de la ciudad. Año con año, concursan los mejores barbacoeros de la entidad para llevarse el título a la mejor receta por su sabor y apego a la tradición en la elaboración de la barbacoa, además ofrecen una muestra

¿Cuál es la buena?

Éstos son algunos de los aspectos que se deben tomar en cuenta antes de comprar barbacoa:

- Déjese guiar por su olfato, la barbacoa tiene un olor muy penetrante y característico.
- La carne debe de ser jugosa, no como la de res o de chivo, que es más seca.
- La carne de borrego bien cocinada se deshace al primer contacto con el tenedor y se pega a éste como si fuera una gelatina.
- Cuide que la carne no esté oscura, pues eso significa que el animal estaba viejo.

gastronómica excepcional. Un toque muy especial del festejo es la salsa verde o roja, elaborada con diferentes chiles, o la especialidad de la casa: la salsa "borracha", hecha con pulque para darle a la barbacoa ¡un sabor único!

Texcoco, que en náhuatl significa "en la jarilla de los ricos", es otro lugar donde la barbacoa forma parte de la idiosincrasia de sus habitantes. Cada fin de semana es inevitable percibir en sus calles y plazas el aroma que desprende esa deliciosa carne. Aquí es donde ganaron fama los hornos de tabique rojo que se entierran en el suelo. Los habitantes de Texcoco han vinculado la barbacoa con sus festividades religiosas y civiles, pues en cada celebración este alimento es el plato principal.

Otros sitios que se caracterizan por ser proveedores y productores de barbacoa son Calpuhuac en el estado de México, Milpa Alta y Xochimilco en el Distrito Federal, y Pachuca en Hidalgo.

Barbacoa no sólo hay una

Cada estado de la república le proporciona a la barbacoa su toque particular. Por ejemplo, la cocina de San Luis Potosí es famosa por la barbacoa enchilada. Su preparación difiere de la tradicional, pues el borrego se enchila con una salsa preparada con chile serrano, tomate, cebolla y sal. La cocción se realiza en una olla de presión o vaporera, eso sí, con las pencas de maguey que también son asadas antes de colocarse en la olla. Después, la carne se dora en manteca y se sirve en platos adornados con hojas de lechuga.

En el estado de Tlaxcala se prepara un consomé sólo con la cabeza y las patas del borrego que se hierven con agua, sal y unas ramas de epazote. Mientras tanto, se prepara una salsa de chile guajillo frito en aceite caliente y sal. Una vez sazonada la salsa, se agrega al caldo y ¡listo!

La misma cocina tlaxcalteca nos ofrece un sistema de cocción igual al de la barbacoa de hoyo, pero con una variante: la carne es untada con ajo, pimienta, hojas de laurel y ¡pulque! antes de meterse al horno.

¿Quién no ha escuchado hablar de los mixiotes? Hidalgo es famoso por la elaboración de este sabroso alimento hecho a base de cordero. La carne, previamente adobada con chile ancho, se corta en pequeñas porciones que se envuelven en mixiotes, epidermis de la penca del maguey, y se amarran con ixtle (mecate) para luego ponerlos a cocer con el mismo procedimiento de vapor y calor indirecto.

La birria, uno de los platillos más populares en Jalisco, también está hecha con barbacoa de borrego o chivo servida en un caldo de chile y jitomate.

En el Distrito Federal y en el Estado de México se puede degustar la barbacoa en salsa verde. Una mezcla de tomate verde, chile serrano, cilantro, sal y pimienta le otorga un sabor muy especial a la barbacoa que, recién salida del horno, se mete en la salsa.

¿Guaguacoa?

Se dice por ahí que algunos vendedores sin escrúpulos nos dan gato por liebre, o más bien, perro por borrego. Al respecto, el chef Rodolfo Rueda y el barbacoero Adolfo Pérez coinciden: "Eso es un poco difícil de pensar en un lugar con reputación, pero, con un poco de malicia, podríamos dudar ampliamente de lugares en los que lo importante no es la calidad sino el precio". Según la creencia popular, hay una manera "infalible" para saber si la barbacoa es de borrego: si un perro se la come, puede usted estar tranquilo. En cambio, si no lo hace, sólo recuerde ese viejo y conocido refrán que dice que "perro no come perro".

Lo que no es un mito es la venta de borrego congelado procedente de Australia y Nueva Zelanda hasta con un año de refrigeración. El costo de producción de un kilogramo de barbacoa se reduce hasta 30 por ciento si se utiliza carne congelada, lo que hace atractivo su uso. La única forma de saber si se come carne congelada o tierna es deshebrándola. La primera se vuelve masa, la segunda se convierte en tiras.

El precio del kilogramo de barbacoa va de los 100 a los 280 pesos aproximadamente, todo depende del tipo de lugar en el que la consuma. Lo mejor es visitar establecimientos que estén vigilados por las autoridades sanitarias correspondientes o, si lo prefiere, comerla en su restaurante o en puestos de confianza.

Fotografías Boris de Swan

Fuentes Entrevistas con el chef Rodolfo Rueda, profesor de gastronomía en la Universidad del Claustro de Sor Juana, y con el barbacoero Adolfo Pérez Lizalde • *Tradiciones mexicanas*, Sebastián Verti (editorial Diana, México, 1994) • *Cocina de San Luis Potosí*, Josefina Vázquez de León (editorial Vázquez de León) • *Así se come en Tlaxcala*, Yolanda Ramos Galicia (Instituto Nacional de Antropología e Historia, México, 1993) • *Enciclopedia de México*, tomo II (Compañía Editorial de Enciclopedias de México, 1987) • www.reforma.com, www.edomexico.gob.mx, www.actopan.com, www.tlaxcala.gob.mx

¡A jugar cantando!

Por Lorena M. Romo

Para que te diviertas en grande con tu grupo de amigos, vecinos o compañeros de clase sin tener que gastar un peso, aquí te decimos cómo jugar "Doña Blanca" y "La víbora de la mar". Pon mucha atención, pues te aseguramos que te la vas a pasar increíble.

¿Quieres ser Doña Blanca?

Ésta es una de las rondas más conocidas, además, es una de las favoritas de las niñas, ya que todas desean ser salvadas de las manos del "Jicotillo".

1. Forma con tus amigos una rueda y decidan quién será Doña Blanca para que se coloque al centro.
2. Ahora, tómense de las manos y comiencen a girar cantando:

Doña Blanca está cubierta
de pilares de oro y plata,
romperemos un pilar
para ver a Doña Blanca.
¿Quién es ese Jicotillo
que anda en pos de
Doña Blanca?

3. El Jicotillo, caminando alrededor y por fuera de la rueda, contesta:

Yo soy ese Jicotillo
que anda en pos de
Doña Blanca.
Romperemos un pilar
para ver a Doña Blanca.

4. Ahora, el Jicotillo debe tratar de romper un "pilar", es decir, separar las manos de dos de los jugadores, quienes le irán diciendo de qué material está hecho su pilar (oro, papel, plata, aluminio, etcétera).
5. Cuando el Jicotillo rompe un pilar, Doña Blanca debe salir por el otro lado de la rueda, correr en dirección contraria al Jicotillo y llegar primero que él al lugar donde se rompió el pilar.
6. Si el Jicotillo logra alcanzarla o llega primero que ella, Doña Blanca se convierte en Jicotillo; si no, la ronda se repite hasta que este último lo logre.

Si te picaste...

Aquí sólo te presentamos dos rondas, pero por supuesto existen muchísimas más. Te sugerimos que les preguntes a tus papás, a tus tíos o a alguien mayor por otras rondas semejantes, y cómo se debe cantar cada una de ellas. ¡Te aseguramos que ellos se las saben muy bien!

Con melón o con sandía

Jugar a "La víbora de la mar" es muy divertido porque requiere de muchos participantes.

1. Frente a frente, dos de los jugadores deben tomarse de las manos y levantarlas para formar una especie de puente bajo el cual podrán pasar todos los demás. Uno será "Melón" y el otro "Sandía".
2. El resto de los participantes deben ir en fila, agarrados de la cintura o de los hombros, y comenzar a cantar:

A la víbora, víbora de la mar,
de la mar,
por aquí pueden pasar,
los de adelante corren mucho
y los de atrás
se quedarán.

Una mexicana que fruta vendía,
ciruelas, chabacanos, melón o sandía,
verbena, verbena,
jardín de matatena,
verbena, verbena,
jardín de matatena.

Campanita de oro
déjame pasar
con todos mis hijos
menos el de atrás,
tras, tras, tras.

Será melón, será sandía,
será la vieja
del otro día, día, día, día...

3. Los jugadores que forman el puente deben bajar los brazos para atrapar a un participante y preguntarle: "¿Con quién te vas, con Melón o con Sandía?"
4. El jugador atrapado pone sus manos sobre los hombros de quien haya elegido, ya sea "Melón" o "Sandía", para así ir formando más puentes y hacer la ronda más divertida.
5. El juego termina cuando todos tus amigos ya forman parte de algún puente.

Ilustración Mónica Miranda Villalba
Fuente *Naranja dulce, limón partido. Antología de la lírica infantil mexicana*, de Mercedes Díaz Roig y María Teresa Miaja (Colegio de México, México, 1991)

ATRACO BITAL

El 30 de diciembre, mientras estaba de vacaciones en el puerto de Veracruz, utilizamos el cajero automático de Wal Mart para retirar $ 3,000.00. El cajero no despachó el dinero pero sí lo marcó como entregado.

Lo reportamos inmediatamente al banco, nos dieron una clave y dijeron que en siete días hábiles lo repondrían a nuestra cuenta de débito. Así fue, pero a fines de febrero retiraron los $ 3,000.00 más $ 150.00 de recargo. Esta cuenta la abrimos en Puebla, donde residimos, en el Banco Bital sucursal Las Margaritas. El gerente dice

Amenazas y pésimo servicio de **MVS Multivisión**

En mayo de 1994 me suscribí, en la ciudad de Texcoco, a MVS Multivisión. Fue hasta julio de ese año cuando me instalaron el equipo. La señal resultó defectuosa y así la estuve recibiendo durante los siguientes cinco años, tiempo en que les pagué mensualmente sin recibir a cambio la corrección de la señal. Aunque me quejé por lo menos una docena de veces, la respuesta siempre fue que me mandarían una potenciación de la imagen o que pronto cambiarían la ubicación de sus antenas transmisoras. En 1999 me informaron que la empresa ya había cambiado sus antenas retransmisoras y que ahora sí mejoraría la señal. Enviaron a un técnico y éste simplemente bajó la antena unos metros del sitio donde estaba instalada, con lo que la señal mejoró considerablemente. El técnico me informó que no era problema de la emisión de señales sino que la antena estaba mal instalada. ¡Casi cinco años pagando un pésimo servicio debido a un elemental error de instalación! Pese a esto continúo utilizando los servicios de dicha empresa ya que en la zona no existe otra opción. En todos estos años Multivisión me ha enviado sólo en tres ocasiones (por mensajería) la factura desglosada de los canales a los que estoy suscrito pero generalmente soy yo quien debe acudir a la Ciudad de México (a 50 km de distancia) hasta uno de los centros de pago de Multivisión para cubrirles el importe. Cuando me he retrasado en el pago a causa de los inconvenientes que implica el traslado, me han cortado la señal y sólo la han reenviado hasta que les he cubierto el adeudo, y les he tenido que pagar una multa que ellos arbitrariamente y sin aviso han fijado.

El pasado octubre nuevamente comencé a recibir la señal muy defectuosa; se los hice saber en el centro de atención Tepeyac, y en noviembre en el centro de atención Aeropuerto. El 19 de noviembre dejé de recibir la señal por completo. Desde septiembre, el Departamento de Cobranzas de Multivisión me envía por correo electrónico mi cuenta. Por la misma vía, en diciembre les informé que no les pagaría por un servicio que no estaba recibiendo. A partir de ese mes he recibido llamadas de empleadas de Multivisión para cobrarme los "servicios" que sigo sin recibir, y ellas me han ofrecido el envío de técnicos que nunca han llegado.

Hace una semana una señorita de Multivisión nuevamente llamó para demandar el pago de la cuenta, la cual según ella ya se ha incrementado. El problema es que ahora lo ha hecho con amenazas, diciendo que será el Departamento Jurídico el que se encargará de cobrarme.

Me dirijo a ustedes para que alguien le recuerde a esta empresa cuáles son los motivos y espíritu de la Ley Federal de Protección al Consumidor y, desde luego, que como consumidor tengo derechos. De antemano reitero que yo no tengo por qué pagar por un servicio que no recibo.

Agradeciendo de antemano la atención que me brinden.

Mario Morales Mora

Tepetlaoxtoc, Estado de México

Efectivamente, la Ley Federal de Protección al Consumidor lo protege ante los cobros indebidos por un servicio que desde el inicio de su contrato se ha recibido en forma irregular y deficiente. Dénos la oportunidad de exigirle al prestador el cumplimiento de las obligaciones contraídas en el contrato presentando de inmediato su queja en la delegación Profeco más cercana a su domicilio (la dirección aparece en la nota correspondiente a Elektra)

que no puede hacer nada. ¿A quién podemos acudir ante semejante atraco?

Guadalupe B. de Ferreyro
Puebla, Puebla

La institución encargada de defenderla en este caso es la Comisión Nacional para la Defensa y Protección de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Llame sin costo al 01-800-714-9869 ¡y presente su queja!

Envíenos

sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., al fax 5553-0574, o a rconsumidor@profeco.gob.mx

Elektra no cumple

Mi esposa y yo somos estudiantes y queríamos comprar una computadora. Vimos el estudio de calidad que salió en la revista, comparamos precios y decidimos comprar una AcerVeriton 7100 en un Elektra de Texcoco (la tienda 4954, ubicada en Avenida Juárez 10, centro). En ese momento tenían una promoción: con la compra de la computadora regalaban una impresora Canon BJC-1000, un escáner Acer 3300 y un paquete de discos regrabables.

El 15 de agosto hicimos los trámites. Cuando nos otorgaron el crédito y fuimos por la computadora, nos dimos cuenta de que no estaban incluyendo ni la impresora ni el escáner. Al preguntarle a los empleados se molestaron, nos dijeron que nos diéramos "una vuelta" en una semana, porque "a lo mejor" ya tenían el escáner, y que ya no había impresora.

Regresé a la semana y hablé con el gerente, el señor Íñigo Pérez, quien me dijo que ya no había escáners. Fui al escaparate y ahí había uno. El gerente no me lo quería dar porque supuestamente no era el que venía con el paquete, pero al final me lo entregó y me dijo que con eso se pagaba la impresora, que ya no la pidiera.

Cuando regresé a mi casa pude constatar que el escáner era el mismo que ofrecían en la promoción. Regresé al día siguiente a la tienda. El gerente no pudo explicarme por qué no me podía dar la impresora. Al decirle que iba a comunicárselo a Profeco y a Jorge Garralda se puso de mil colores y me pidió que "entendiera" que el paquete no les había llegado completo, y que por eso no nos podía entregar la impresora. Finalmente me hizo firmar un papel con copia de mi identificación, en el que escribí "recibí escáner, falta impresora". Él también firmó... pero el asunto es que han pasado los meses y no me entregan nada, al contrario, cuando volvemos a pasar por la tienda el gerente se esconde o se hace de la vista gorda. Supimos que volvieron a sacar la promoción, pero ni así. Ojalá nos ayuden y orienten.

Mario Alberto Juárez Ruiz
Texcoco, Estado de México

Presente lo antes posible su queja en la delegación de Profeco Nezahualcóyotl, Edo. Méx. (Av. Gustavo Baz 29, col. Benito Juárez, C.P. 57000, a los teléfonos 5743-5747, 5112-2741 y 5743-5746) con dos copias de los documentos que firmó con Elektra, pues la Ley Federal de Protección al Consumidor le otorga el derecho de exigir el cumplimiento de la oferta, aceptar otro bien equivalente o rescindir el contrato, y en todo caso usted tiene derecho al pago de daños y perjuicios. ¡No deje pasar más tiempo!

¡Califíquenos!

Con el fin de ofrecerle una revista más completa, con más secciones y de mayor calidad, en la **Revista del Consumidor** realizamos algunos cambios, mismos que usted seguramente ha notado. ¿Le gustan? Regálenos unos minutos de su tiempo para contestar esta encuesta y hacernos saber si estamos cumpliendo sus expectativas. Esta revista existe para servirle a usted... ¡y usted tiene la última palabra! Por favor, díganos qué le parecen los siguientes aspectos marcando con una cruz el que refleje su opinión:

IMAGEN	Muy mal	Mal	Bien	Muy bien
1. Portada	○	○	○	○
2. Fotografía	○	○	○	○
3. Ilustración	○	○	○	○
4. Colorido	○	○	○	○
5. Papel	○	○	○	○

NUEVAS SECCIONES				
1. Cartón "Crónicas de un consumidor compulsivo"	○	○	○	○
2. Buzón del lector	○	○	○	○
3. Lista negra	○	○	○	○
4. Profeco en acción	○	○	○	○
5. ¡Somos consumidores!	○	○	○	○
6. Los consumidores opinan	○	○	○	○
7. El tiempo que te quede libre	○	○	○	○
8. Hábitos y tradiciones	○	○	○	○
9. Danza con números	○	○	○	○
10. Póngase a prueba	○	○	○	○
11. Miscelánea de salud	○	○	○	○

SECCIONES RENOVADAS	Me gustaba más antes	No noté el cambio	Me gusta tanto como antes	Me gusta más ahora
1. 25 derechos básicos	○	○	○	○
2. Espejo del consumo	○	○	○	○
3. El Laboratorio Profeco reporta	○	○	○	○
4. Quién es quién en los precios	○	○	○	○
5. Alimentación y nutrición	○	○	○	○
6. Menú sabio	○	○	○	○
7. Tecnologías domésticas	○	○	○	○
8. Los pequeños consumidores	○	○	○	○
9. Análisis de la publicidad	○	○	○	○

El precio de la revista le parece	muy alto ○	alto ○	razonable ○	bajo ○
Encontrar la revista le resulta	muy difícil ○	difícil ○	fácil ○	muy fácil ○

¿Cuáles son las tres secciones que más le gustan? _____

_____

¿Cuáles son las tres secciones que menos le gustan? _____

_____

¿Hay algún comentario que quisiera hacernos? _____

Envíenos esta página por fax al 5553-0574 o por correo a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F. También puede encontrar este cuestionario en nuestra página de Internet www.profeco.gob.mx/revmenu.htm

S U M A R I O

Mayo 2002 • Núm. 303

El Laboratorio Profeco reporta

16

• Toallas femeninas

Tecnologías domésticas

• Salsa picante en aceite
• Pintura de nopal
• Mermelada de nopal
• Caramelos

53

Entrega especial

Un regalo para mamá

8

Quién es quién en los precios de

Toallas femeninas

22

Lista negra

Materiales para construcción

32

Qué hay detrás de...

Productos *light*

36

Menú sabio

Caldillo durangueño

49

Buzón del lector 4

Miscelánea del consumo 6

El ciberconsumidor 10
• Compras en línea

25 derechos básicos 12
• Ofertas y promociones

Antes de contratar 14
• Servicios de impermeabilización

Análisis de la publicidad 34
• ¿Mamá o "mamacita"?

Los consumidores opinan 40
• ¿Consume productos *light*?

A su salud 42
• En qué consiste un chequeo médico

Miscelánea de salud 45

Alimentación y nutrición 46
• Las grasas

Ecoconsumo 58
• Cuidemos el agua

Somos consumidores 62
• Transporte para discapacitados

Profeco en acción 66
• Acción y visión de Profeco

El tiempo que te quede libre 70

Hábitos y tradiciones 72
• Échese un taco de barbacoa

Pequeños consumidores 76

Yo, consumidor 78

26 El Laboratorio Profeco reporta

Impermeabilizantes

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
OFERTA
POR: TRINO
¡ASH! ¡AHÍ ESTÁ DON TRACALA, AFUERA DE SU TIENDA!
¡HOY SÍ QUE NO LE VOY A COMPRAR NADA, AUNQUE SEA UNA OFERTA DE ESAS QUE NO TIENEN MADRE!
¡OIGA DON TRACALA, USTED NECESITA IR A UNA BUENA ÓPTICA!
¡SÍ TE VÍ QUIQUE!
¿ME VIÓ PASAR Y LE VALIÓ MADRES?
¡ASÍ ES QUIQUE... TE ESTOY TRATANDO CON EL LÁTIGO DE MI INDIFERENCIA!
¡POR QUÉ DON TRACALA!
¡PORQUE ESTOY HASTA LA MADRE DE TU COCHINA ACTITUD ANTI-CONSUMISTA, QUIQUE!
¡ESTA SERÁ UNA BATALLA CONTRA TÍ, SERÁ LA MADRE DE TODAS LAS GUERRAS!
¡EN LA MADRE! ¿CONTRA MÍ?
SÍ QUIQUE... ¡TÚ NO TIENES MADRE!
¿YO? ¡YO SÍ TENGO MADRE!
¿SÍ?
¡ENTONCES APROVECHA LA OFERTA: EN LA COMPRA DE UNA LAVADORA TE LLEVAS ESTA PLANCHA POCA MADRE!
¡QUE A TODA MADRE! ¿UNA LAVADORA PARA MÍ?
¡NI MADRES! ES PARA MI MAMI... PERO LA PLANCHITA SÍ ES PÁ TÍ... MAMACITA
TRINO

Directorio

Procuradora Federal del Consumidor
María Eugenia Bracho González

Coordinador General de Investigación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Publicaciones
Mónica Braun Guillén

Revista del Consumidor

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefa de Redacción
Jacqueline Ruiz Gómez

Jefa de Información
Yureli Cacho Carranza

Reporteros
Graciela Muñoz Ariza,
Lorena M. Romo M.,
José Armando Aguilar Pérez,
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García,
Pedro O. Castellanos Gómez

Diseño
Mónica Miranda Villalba, Margarito Sánchez Cabrera,
Alfonso J. Solís Loza, Roberto Paz Amaya

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Consejo Editorial
María Eugenia Bracho González,
Luis Mariano Acévez Estrada,
Ignacio Bravo Betancourt Larrañaga,
Efrén García García, Raúl García Moreno Elizondo,
Carlos Miguel Jaime Vázquez,
José Meljem Moctezuma.

Teléfono
5568-8722

Fax
5553-0574

Envíenos sus comentarios y sugerencias a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc;
al apartado postal 20600, México, D. F.;
o vía Internet: rconsumidor@profeco.gob.mx

Foto de portada
Boris de Swan

10 de mayo

El mes de mayo es el mes de mamá, la mujer más importante de nuestra vida, la que nos forma, la que nos cuida, la que da todo por nosotros. El 10 de mayo todos nos llenamos de sensibilidad y queremos regalarle el sol, la luna y las estrellas, bueno, más bien, la lavadora, la licuadora, la plancha... sin pensar que lo que ella necesita no es un electrodoméstico más sino el reconocimiento que debe perdurar y no depender de una fecha y menos aún de una campaña publicitaria.

En la Revista del Consumidor hemos querido rendir un pequeño homenaje a todas las madres de México, por eso incluimos un texto de Albert Cohen que esperamos nos haga reflexionar a todos (porque no todos seremos madres o padres, pero sí somos hijos) sobre el valor que tiene esa mujer excepcional.

En Profeco siempre velamos por los intereses y derechos de usted como consumidor; una vez más, lo invitamos a que este 10 de mayo no se deje convencer por la idea de que "comprar es amar", pues el mejor regalo que le puede dar a mamá es la atención, el apoyo, la comprensión y el respeto que como mujer y madre se merece. Quiera a su mamá, quiérala mucho y, sobre todo, demuéstreselo siempre.

Su opinión es importante

¡Aquí escribe usted!

Envíenos sus comentarios y sugerencias a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., por Internet a rconsumidor@profeco.gob.mx, o bien, vía fax al 5553-0574

¡esperamos sus cartas!

Entreguen más revistas a los voceadores

Tengo muchos problemas para conseguir su revista; los voceadores coinciden en que les dejan 4 o 5 ejemplares por puesto y ya tienen sus clientes.

América Fabiola Pastrana

Nuestro tiraje actual es de 90,000 ejemplares, y esperamos seguir incrementándolo en un futuro cercano. De cualquier forma, aprovechamos para informarle que ya puede adquirir revistas también en la delegación Profeco más cercana a su domicilio.

Pizza para su hijo

Escribo para felicitarlos por su revista y por la gran labor que hacen, ya que de esa manera los consumidores podemos comprar calidad y economizar.
Elaboré la mermelada de manzana y me quedó deliciosa, a mis hijos les encantó.
Quisiera tener la tecnología de pizza para complacer a mi hijo en su cumpleaños, que es el 3 de mayo.
Me despido deseando mucho trabajo para ustedes porque de esa manera nos ayudan a ser mejores. Gracias.

Norma Sánchez Saldívar
Jonacatepec, Morelos

Ya le enviamos la tecnología de la pizza, esperamos que su hijo pase un feliz cumpleaños. Gracias por sus comentarios.

Agradecemos las felicitaciones y saludos de los siguientes lectores:

Paulo César Acevedo Alonso
(Distrito Federal)

Carmen Balderas
(Tamuín, San Luis Potosí)

Paul Gerardo Esteves Marín
(Salamanca, Guanajuato)

Ing. Alfonso Fuentes Martínez
(Monclova, Coahuila)

Griselda García Pérez

Delfina Meza Bravo

Juan Eduardo Lona Falcón
(Ecatepec, Estado de México)

Ángel López López
(Xalapa, Veracruz)

René Vera

Rosa Velia Zúñiga de Lara
(Torreón, Coahuila)

Sugieren temas

Me agrada dirigirme a ustedes para felicitarlos por tan oportuna revista, ya que resulta de mucha utilidad en nuestros hogares y nos orienta acerca de cómo adquirir productos y servicios de calidad. Creo que es una revista hecha con mucha seriedad.
A veces manejan platillos regionales, están muy bien informados; por eso les solicito la tecnología de los "toritos" (bebida típica de Veracruz preparada con frutas y alcohol).
Les saludo muy cordialmente.

Julissa V. Canales Portillo
Coatzacoalcos, Veracruz

Lamentamos informarle que no disponemos de esta tecnología, pues no está dentro de nuestras políticas la promoción de bebidas alcohólicas (excepto rompope). De cualquier forma, si encontramos información se la haremos llegar a su domicilio.

Sería fabuloso que tuvieran de manera más amigable el contenido total de su revista en su página de Internet, que analizaran la calidad de automóviles y servicio de garantía de los mismos (tengo problemas con Volkswagen por su mal servicio) y que incluyeran más información acerca de artículos electrónicos, tal como lo vienen haciendo. Gracias.

Omar Armas

Hemos estado trabajando en el rediseño de nuestra página en Internet y es probable que para el momento en que usted lea estas líneas ya haya cambiado. ¡Esperamos que sea de su agrado! En cuanto a los estudios de calidad de automóviles, desafortunadamente está fuera de nuestro alcance técnico y económico este tipo de análisis, pues se requiere de instalaciones verdaderamente costosas. Sin embargo, en Estados Unidos sí se efectúan esos estudios. Le recomendamos consultar la página www.ConsumerReports.org donde encontrará, por ejemplo, los diez mejores autos nuevos según sus pruebas de calidad.

Los felicito por su estupenda revista que ayuda bastante al público consumidor. Agradecería que en la sección "A su salud" informaran sobre el padecimiento llamado lupus, yo lo tengo y ya estoy controlada, pero al principio no sabía qué era y ni siquiera lo conocía. Hay personas que lo padecen y por falta de conocimiento piensan lo peor. Les agradecería dicha información.

Job Gotilla

Nos agrada informarle que encontrará el artículo sobre el lupus, hecho a raíz de su sugerencia, en nuestro próximo número de junio. Gracias por su interés.

Deseo que todas las personas que colaboran en esta revista estén bien, y los felicito por hacer una publicación que es de mucha ayuda.
Les sugiero que nos investiguen cómo es el funcionamiento de los tanques estacionarios de gas, ya que algunas compañías se aprovechan de las amas de casa que no saben cómo funcionan.
Agradezco su colaboración.

Yolanda González
Tlalnepantla, Estado de México

Gracias por sus comentarios. Tendremos en cuenta su sugerencia para una próxima edición, esté pendiente.

Me encanta la revista, desafortunadamente en enero no me fue posible encontrarla, la busqué un poco tarde y ya se había agotado. Los felicito, es una publicación muy útil, soy fanática de los productos hechos con calidad y créanme que sí hago caso de sus sugerencias pues pienso que son honestos.

Rocío Velázquez

Puede usted adquirir ejemplares atrasados de la revista en nuestras oficinas centrales de la colonia Condesa. Por favor pregunte al 5625-6700 extensión 6932 si tienen el número de enero. De no haber para venta, puede consultarlo en nuestras oficinas y sacar fotocopias de lo que más le interese.

¡Diga **NO** al maltrato de su equipaje!

Seguramente usted no espera que al llegar al aeropuerto, los empleados avienten su equipaje, lo desordenen so pretexto de revisarlo y, menos aún, que lo extravíen.

¡Las maletas también tienen sus derechos! El personal que revisa el equipaje y las bolsas de mano debe estar plenamente identificado y llevar guantes blancos para que usted verifique que no tenga nada en las manos y trate de introducirlo en su(s) maleta(s). La revisión tanto de la ropa como de los accesorios debe ser visual, y si hay necesidad de moverlos, se debe procurar no desacomodarlos.

Además, recomienda José Luis Uribe, vocero del Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México, los pasajeros no deben despegarse ni un instante de su equipaje, hasta que lo documenten.

Las bolsas de mano que pasan por el equipo de rayos X también deben ser respetadas por el personal de seguridad.

Profeco recomienda a los pasajeros indagar acerca de las indemnizaciones en las aerolíneas, ya que si durante el traslado del equipaje documentado éste sufre algún tipo de daño o se pierde, la compañía tiene la obligación de indemnizar al usuario por un monto de 75 salarios mínimos (poco más de $ 3,000.00) en vuelos nacionales, mientras que para vuelos internacionales esa suma asciende a 20 dólares ($ 180.00 aproximadamente) por kilogramo de equipaje.

Así que ya lo sabe, para que no vuelen sus maletas y usted no sepa a dónde, ¡déles su lugar!

Tarjetas de crédito con chip

La falsificación de tarjetas bancarias disminuirá notablemente. Los bancos más importantes del país están llevando a cabo programas piloto para introducir tarjetas con chip y sustituir aquellas que utilizan banda magnética.

La "clonación" de tarjetas es relativamente fácil para quienes conocen dicha tecnología, sin embargo, un chip puede reducir hasta un 20 por ciento la posibilidad de falsificación y ofrece un alto grado de seguridad, tanto para los bancos como para los usuarios.

La firma de origen francés Schlumberger-Sema, misma que producirá estas tarjetas, lanzó la primera tarjeta telefónica inteligente que ahora se expende en todo el mundo. El año pasado, tan sólo en Francia, comercializó 40 millones de tarjetas de crédito y de débito.

Las gorditas también son muñecas

Emme tiene brazos redondos, cadera ancha y muslos contundentes. La nueva muñeca, presentada hace un par de meses (en febrero del 2002) en la Feria de Juguetes de Nueva York, competirá con la "relamida" y "espiritifláutica" Barbie. Su creador, el diseñador y escultor Robert Tonner, se inspiró en Melissa Miller, una modelo que está haciendo campaña en Estados Unidos para que no todas las americanas quieran parecerse a Kate Moss.

En la página www.emmesupermodel.com usted podrá conocer a Melissa Miller y a Emme; la primera es una modelo de talla grande que mide 1.80 m, pesa 86 kilos y ha sido considerada por la revista *People* como una de las 50 personas más bellas del año; la segunda es la muñeca que según Tonner se asemeja más a la mayoría de las mujeres.

Directorio del consumidor

Programa de Atención a Víctimas del Delito: ¿Ha sido víctima de algún delito?, ¿algún familiar o amigo ha sufrido daños físicos, emocionales o materiales por culpa de algún presunto delincuente? Tenga a mano los números telefónicos de este programa perteneciente a la Comisión Nacional de Derechos Humanos: 01-800-718-2768 y 770 lada sin costo; en la Ciudad de México y Estado de México marque el 5669-2968 y 94 o el 5669-4616 y 70.

Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed): resuelve los conflictos entre usuarios y prestadores de servicios de salud; también contribuye a mejorar la calidad y eficiencia de los servicios médicos en nuestro país. Si desea más información llame desde cualquier punto de la República Mexicana al 01- 800-711-0658 lada sin costo; y en el D. F. y área metropolitana al 5420-7000.

2002 FIFA WORLD CUP KOREA JAPAN

¿Va al mundial?

Si tiene previsto asistir al Mundial de Fútbol Corea-Japón, ¡atención! Asegúrese de que la agencia con que contrate le garantice por escrito la entrega de los boletos de los partidos que le prometen, así como los reembolsos a los que usted tiene derecho ante cualquier irregularidad. En caso necesario, presente su queja en la delegación Profeco más cercana a su domicilio, al 5568-8722 en el Distrito federal y zona metropolitana, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar del país. ¡No permita que le metan un gol!

Tiranosaurio chilango se vende a Estados Unidos

Despertó el primer Tiranosaurio rex fabricado en México. Se trata de un robot de tamaño natural que mide 6 m de alto por 14 m de largo e incorpora los últimos descubrimientos paleontológicos sobre esta especie que vivió en la era Mesozoica hace más de 65 millones de años.

Este "juguetito" es el primero de un total de diez que se construirán en el transcurso del año por Animatronix, empresa mexicana dedicada a la fabricación de robots de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas (UPIICSA) perteneciente al Instituto Politécnico Nacional, para su exportación al mercado norteamericano.

El robot tiene un cerebro computarizado que le permite realizar 25 movimientos autónomos, como cambios de postura y rugidos, entre otros.

El ingeniero Francisco Bojórquez Hernández, director de UPIICSA, resaltó la importancia del proyecto puesto que amplía las posibilidades de aplicar la robótica a nuevas áreas, como la elaboración de prótesis robotizadas o biónicas.

Si desea conocer al Tiranosaurio rex tendrá que viajar al Museo de Historia Natural en Texas, donde se exhibe, o esperar a que esté listo el próximo robot y apreciar su "belleza" (en Avenida Ticomán 950, colonia Granjas México, delegación Iztacalco, en la Ciudad de México) ¡antes de que se lo lleven!

Nuestro regalo del 10 de mayo

Madres mortales

Hijos de madres aún vivas, no olvidéis que vuestras madres son mortales.

No habré escrito en vano si uno de vosotros, tras leer mi canto de muerte, se muestra más dulce con su madre, una noche, acordándose de mí y de la mía. Sed dulces cada día con vuestra madre. Amadla mejor de lo que yo supe amar a la mía. Que cada día le deis una alegría, eso os digo amparado en mi dolor, gravemente desde el peso de mi luto. Estas palabras que os dirijo, hijos de las madres aún vivas, son el único pésame que a mí mismo puedo darme. Mientras aún sea tiempo, hijos, mientras ella siga ahí. Apresuraos, que pronto reinará la inmovilidad en su faz de imperceptible sonrisa virginal. Pero os conozco, y nada os sustraerá a vuestra loca indiferencia mientras vuestras madres sigan vivas. Ningún hijo sabe de verdad que su madre ha de morir, y todos los hijos se enfadan y se impacientan con sus madres, locos que no tardan en recibir su castigo.

Fragmentos XXVIII y XXIX de *El libro de mi madre*, de Albert Cohen (editoral Anagrama, Barcelona, 1999). Este libro fue escrito en 1954, diez años después de la muerte de la madre de Albert Cohen. De este autor hay, en esta misma editorial, otras cuatro obras maestras, las novelas *Solal* (de 1930), *Comeclavos* (1938), *Bella del Señor* (1968) y *Los Esforzados* (1968). Se las recomendamos ampliamente.

Alabadas seáis, madres de todos los países, alabadas seáis en vuestra hermana mi madre, en la majestad de mi madre muerta. Madres de toda la Tierra, Nuestras Señoras las madres, os saludo, viejas queridas que nos enseñasteis a atarnos los cordones de los zapatos, que nos enseñasteis a sonarnos, sí, que nos explicasteis que hay que soplar en el pañuelo y hacer fufú, como decíais, vosotras, madres de todos los países, vosotras, que pacientemente nos hacíais engullir la sémola a la que nosotros, bebés, nos mostrábamos tan reacios, vosotras, que, para animarnos a tragar ciruelas pasas cocidas, nos contabais que las ciruelas son negritos que quieren volver a su casa, y entonces el cretinillo, encantado y de repente poeta, abría la puerta de la casita, vosotras, que nos enseñasteis a hacer gárgaras y que emitíais ruidos guturales para animarnos y enseñarnos, vosotras, que no parabais de retocarnos las greñas rizadas y las corbatas para que estuviésemos guapos antes de que llegasen las visitas o antes de ir al colegio, vosotras, que no cesabais de acicalar y emperejilar a vuestros pícaros y tontuelos poneys de hijos, de los que erais entrañables propietarias, vosotras, que nos lo limpiabais todo, nuestras sucias rodillas terrosas o despellejadas, nuestras sucias naricillas de arrapiezos mocosos, vosotras, a quienes no inspirábamos asco alguno, vosotras, siempre tan débiles con nosotros, indulgentes que más adelante os dejabais tan fácilmente enredar y engatusar por vuestros hijos adolescentes y les entregabais todos vuestros ahorros, os saludo, majestades de nuestras madres. Os saludo, madres llenas de gracia, santas centinelas, valor y bondad, calor y mirada de amor, vosotras, cuyos ojos adivinan, vosotras, que sabéis de inmediato si los malos nos han mortificado, vosotras, únicos humanos en quienes podemos confiar y que nunca, nunca nos traicionaréis, os saludo, madres que pensáis en nosotros sin cesar y acariciáis nuestra frente con vuestras manos ajadas, que nos esperáis, madres que estáis siempre en la ventana para vernos marchar, madres para quienes somos incomparables y únicos, madres que no os cansáis nunca de servirnos y de taparnos y de arroparnos en la cama aunque tengamos cuarenta años, que no nos queréis menos porque seamos feos, fracasados, envilecidos, débiles o cobardes, madres que a veces me hacéis creer en Dios.

Más fácil de lo que se imagina

Compras en línea

Surtir la despensa un domingo a las 7 de la mañana, recorrer "del tingo al tango" una tienda departamental sin salir de su hogar, elegir regalos de boda para los amigos que se van a casar, todo eso y más es posible gracias al comercio electrónico.

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Visitar una tienda virtual es tan sencillo como realizar sus compras cotidianas, sólo necesita entrar a un establecimiento, buscar en el estante indicado, elegir la marca de su preferencia y pagar.

Casi todo tipo de compras se pueden realizar por este medio, desde surtir la despensa hasta la adquisición de un auto nuevo. Por ejemplo, si usted está invitado a la boda de mucho postín de la Cuquis y no sabe qué vestuario es el adecuado, existe la posibilidad de visitar la versión virtual de los grandes almacenes y elegir en el catálogo lo que le agrade. Es más, puede "hojear" la revista electrónica en la que encontrará diversos consejos relacionados con la moda para lucir mejor.

También le será más fácil revisar desde la comodidad de su hogar la lista de la mesa de regalos y elegir, sin temor a fallar, el más barato y bonito, que seguramente será del agrado de los novios. Ni qué decir de lo que se ahorrará al no visitar la tienda y evitar la compra de esos productos que se le "pegarían" con sólo verlos.

Ahora bien, si usted va a tener una cena íntima y quiere quedar bien con la persona amada, las compras en línea le pueden ser muy útiles, pues sólo tiene que pedir la comida *gourmet*, el vino y los discos compactos de música romántica que su "consuerte", perdón, consorte, prefiere.

Compras seguras

Las compras en línea pueden resultar cómodas, muy rápidas y, sobre todo, seguras. Aun así, atienda a las siguientes recomendaciones:

- De preferencia "visite" tiendas virtuales que estén respaldadas por establecimientos físicos reconocidos.
- "Recorra" la tienda y compare productos y precios antes de comprar.
- Consulte los mensajes de oferta que la mayoría de las páginas presentan.
- Revise a cuánto asciende el total de sus adquisiciones.
- Si la tienda le otorga una contraseña, asegúrese de mantenerla en secreto. Protéjala tal y como lo hace con el número de identificación personal de su tarjeta bancaria.
- Pregunte por el costo de envío y los cargos adicionales por entrega rápida o fuera del área de servicio.
- Averigüe las condiciones para hacer una devolución, los derechos y responsabilidades que usted tiene en caso de que necesite devolver los artículos, el plazo y quién sufragará los gastos.
- Las páginas deben proporcionarle un número telefónico de atención al cliente y un domicilio para establecer contacto directo con la empresa.
- Si compra en el extranjero, para evitar confusiones verifique en qué moneda debe pagar y el tipo de cambio que el comercio en línea proporciona.
- En caso de que la tienda le solicite su dirección electrónica, pregunte cuál es el propósito y si la empresa comparte esta información con terceros.
- De preferencia use un explorador de red seguro. Netscape Navigator y Microsoft Internet Explorer proporcionan seguridad adicional mediante el protocolo SSL (*Secure Sockets Layer*) que encripta automáticamente los detalles relativos a su pedido y pago antes de transmitirlos al comercio.

¡A surtir la despensa!

Visitamos un supermercado virtual y surtir la despensa resultó mucho más fácil de lo que imaginábamos, sólo hay que seguir estos sencillos pasos:

- Escribir la dirección de la tienda. Como clientes nuevos fue necesario anotar el código postal y la colonia para saber cuál era la sucursal más cercana a nuestro domicilio.
- Elegir *compra por departamento* (lácteos), el *pasillo* (leche fresca) y el *estante* (leche pasteurizada entera). También puede encontrar un producto específico a través de la opción *buscar*.
- Repetir el paso anterior hasta completar la despensa.
- Los artículos se van agregando al *carrito de compras*.
- Verificar los artículos del carrito en *revisión final* para añadir productos o modificar el pedido.
- Revisar el total y elegir la forma de pago.

¡Listo!

Qué dice la ley al respecto

Sus derechos como consumidor también están protegidos en el ciberespacio, y los proveedores de tiendas virtuales tienen las siguientes obligaciones:

- Utilizar la información proporcionada por el consumidor en forma confidencial, por lo que no deberá transmitirla a otros proveedores ajenos a la transacción, salvo autorización expresa del consumidor.
- Brindar seguridad y confidencialidad a dicha información mediante alguno de los elementos técnicos disponibles.
- Antes de celebrar la transacción, proporcionar al consumidor un domicilio físico, números telefónicos y demás medios a los que éste pueda acudir en caso de aclaración o reclamos.
- Evitar las prácticas engañosas respecto de las características de los productos y cumplir con las disposiciones relativas a la información y publicidad de los bienes o servicios que ofrezca.
- Respetar la decisión de compra del consumidor en cuanto a la cantidad y la calidad de los productos que desea adquirir, así como su negativa a recibir avisos comerciales.
- Proporcionar al consumidor toda la información acerca de los términos, condiciones, costos, cargos adicionales (en su caso), y formas de pago de los bienes y servicios ofrecidos.

Fuente Ley Federal de Protección al Consumidor

Fuentes Entrevista con Mario Dávila Govea, gerente de Medios-Comercio Electrónico de El Palacio de Hierro • terra.com.do/compras/visa/información.html • visalatam.com/s_newtech/ecommerce/tips.htlm • Sondeo en páginas electrónicas

5° derecho

Ofertas y promociones

Por Graciela Muñoz

¿Es usted un cazador empedernido de las ofertas y promociones que las tiendas lanzan a cada momento? Para que esa ganga no resulte ser una "tomada de pelo" y no le den gato por liebre, conozca sus derechos y las condiciones que los proveedores deben cumplir.

¡Barato, barato, pásele!

Las promociones y ofertas se han convertido en una exitosa estrategia de venta que muchas veces nos convence de comprar productos que no teníamos en mente o que en verdad no necesitamos. Quién no se ha sentido como pez en el agua mientras recorre el supermercado rodeado por infinidad de carteles de colores que se despliegan a lo largo de todos los pasillos anunciando baratas: "dos limpiadores con aroma a limón por el precio de uno"; "cereal Lucky Dragon, 10 por ciento más de producto, ¡incluye juguete de colección por el mismo precio!", o "en la compra de este champú para tapetes de auto, ¡participe en el sorteo de una súper computadora!"

Pareciera que uno ha entrado al paraíso del ahorro, pero las cosas no siempre son miel sobre hojuelas, por eso la Ley Federal de Protección al Consumidor, en sus artículos 46 al 50, regula las promociones y ofertas que se ofrecen en los diferentes establecimientos comerciales, las cuales, para ser consideradas promociones, deben ofrecer un producto o servicio de la misma calidad del que se proporciona a precio normal, pero a precio rebajado.

Todo en regla

Para que no le salgan con que "a Chuchita la bolsearon", lea detenidamente el cartel, manta, volante o cualquier otro medio donde se anuncie la rebaja o promoción, ya que, conforme al artículo 48 de la LFPC, esa información debe precisar claramente las condiciones de la oferta, el tiempo que durará, así como el volumen de los bienes o servicios ofrecidos, por ejemplo, "25 por ciento de descuento en papel higiénico Suavísimo, paquete con 30 rollos. Promoción válida durante los días 10 y 11 de mayo del 2002, o hasta agotar existencias".

En caso de que la tienda no mencione la marca que está en oferta, se entiende que lo están todas aquellas que se venden en esa presentación. Si no se determina el lapso que durará la rebaja, ésta seguirá vigente hasta que se anuncie al público su término.

Según el artículo 47 de la LFPC, no es necesario ningún tipo de autorización para llevar a cabo ofertas o promociones, salvo cuando así lo dispongan las Normas Oficiales Mexicanas.

Que no le cuenten

Si se encuentra con una promoción que le ofrece participar en la rifa de una lavadora con un valor de $ 20,000.00, que incluso le seca la ropa, y resulta evidente que el precio real del electrodoméstico es de menos de la mitad, el anunciante incurre en una irregularidad, pues el artículo 49 de la LFPC prohíbe la promoción de sorteos donde el valor de los premios que se anuncien sea notoriamente superior al que normalmente está disponible en el mercado.

Le cumplen porque le cumplen

¿Le salieron con que no le pueden hacer efectiva la promoción donde le regalaban una licuadora en la compra de un horno de microondas, porque aquéllas ya se les terminaron? Pues según el artículo 50 de la LFPC, si no había ninguna advertencia de que la oferta se limitaba a determinado número de licuadoras, usted tiene derecho a exigir que el proveedor cumpla con la promoción o a que le dé otro bien o servicio similar y del mismo valor.

También puede cancelar la compra o incluso reclamar el pago de daños y perjuicios generados por el incumplimiento de la oferta, pago que no podrá ser inferior a la diferencia económica que hay entre el precio del bien o servicio en promoción y el precio normal.

¿Y si me fallan?

En caso de que su bolsillo se vea afectado por algœn sorteo o concurso fraudulento, o no le hagan v/lido un descuento u oferta, puede acudir a la oficina de **Profeco** m/s cercana a su domicilio, o bien, comunicarse al 5568-8722 en el D. F., o al 01-800-903-1300 desde cualquier otro punto de la Repœblica Mexicana.

Fotografía Boris de Swan

Fuentes Ley Federal de Protección al Consumidor • 25 Derechos Básicos del Consumidor • Norma Oficial Mexicana NOM-028-SCFI-2000, Prácticas comerciales. Elementos de información en las promociones coleccionables y/o por medio de sorteos y concursos

La norma es cumplir

La informaciŠn que deben proporcionar los proveedores al ofrecer promociones coleccionables, sorteos o concursos, as™ como los requisitos que tienen que cumplir se detallan con m/s precisiŠn en la NOM-028-SCFI-2000.

Si usted o sus hijos son de los que siempre est/n a la espera de esas atractivas promociones en las que se les invita a juntar 12 corcholatas de refresco de tejocote, 27 envolturas de chicle Bomba AtŠmica o 9 etiquetas de frituras sabor queso holand"s, para canjearlos por una œtilmochila, un aviŠn de madera o un cuaderno, seguramente conoce bien lo que es una promociŠn coleccionable.

Antes de que se lleve una terrible decepciŠn, ent"rese de si el canje ser/ por un producto nuevo, de segundo uso, reconstruido o defectuoso, as™ como cu/l es la duraciŠn y las condiciones de la promociŠn. Adem/s, los anunciantes le deben indicar la direcciŠn de todos los centros de canje disponibles de modo que no se traslade hasta el otro lado del mundo para hacer v/lida su promociŠn.

Cu/ntas veces hemos escuchado la historia de algœn inocente al que en la calle le dieron un volante que dec™a: "En la compra de una mermelada de melocotŠn participe con su *ticket* de compra en la rifa de un auto; el sorteo se realizar/ el prŠximo mes en la calle Hombre Desconocido s/n, col. PeŒŠn sin Fondo". Deseoso de ganarse ese flamante automŠvil œltimo modelo, el sujeto comprŠ 15 frascos de mermelada para aumentar sus posibilidades, pero el d™a del sorteo se percatŠ de que tal domicilio no exist™a y, claro, la lista de ganadores nunca apareciŠ publicada en ningœn lugar

Para que usted no sea v™ctima de algœn sorteo fantasma, conozca la informaciŠn que, segœn la misma NOM 028, todo proveedor que organice una rifa o sorteo debe incluir en los empaques, envolturas, etiquetas, boletos o cupones:

- Nœmero de permiso otorgado por la Secretar™a de GobernaciŠn.
- Cantidad de boletos o de cupones emitidos y los requisitos indispensables para obtenerlos.
- Nœmero total de premios, fecha y lugar donde se llevar/ a cabo el concurso.
- D™as en los que se dar/n a conocer los resultados, plazo, lugar y horarios para recoger los premios.
- Tel"fonos donde los participantes puedan solicitar informaciŠn o hacer aclaraciones.

Servicios de impermeabilización

Por Lorena M. Romo

¿Se aproxima la época de lluvias y no se ha preocupado por impermeabilizar su casa? No espere a que el agua le llegue hasta el cuello, mejor déle a su techo el mantenimiento que necesita.

El problema principal de algunas construcciones radica en la cantidad de fisuras que con el paso del tiempo aparecen en las losas; éstas se transforman en entradas de agua que dañan la pintura de los interiores, el aplanado, y en ocasiones la instalación eléctrica. Estos desperfectos a la larga generan serios daños a la estructura de los inmuebles ya que corrompen el concreto y las varillas.

¿Qué superficies se deben impermeabilizar?

Se sugiere darles prioridad a aquellas superficies en donde sabemos que existen goteras, sin embargo, es recomendable impermeabilizar cualquier tipo de superficie que pueda estar en contacto con la humedad, por ejemplo la azotea (incluyendo los pretiles y los chaflanes), el desplante en los muros (para evitar la aparición de salitre), las paredes, cisternas, albercas, jardines y jardineras, fuentes y muros de contención (sobre todo los de casas a desnivel).

Más que un gasto, una inversión

Aunque con frecuencia es recomendable contratar los servicios de un especialista, conviene saber que existen diferentes tipos de impermeabilizantes que se clasifican de acuerdo con su durabilidad, precio y zona en la que se

aplican; además, la ventaja de la mayoría de ellos es que se venden listos para utilizarse:

Asfáltico generalmente se usa en azoteas, lozas planas y cimentaciones. A pesar de ser el método más empleado, se requieren varios pasos para su aplicación: una capa de primer, resanador de fisuras, una primera capa de impermeabilizante, colocación de una membrana de refuerzo, otra capa de impermeabilizante, y finalmente un acabado (de color blanco, negro, aluminio o terracota) que protege las superficies de la lluvia, la contaminación y los rayos ultravioleta. La duración depende de la calidad del material, por lo que varía entre 1 y 6 años.

Acrílico conocido también como "elastomérico", es comúnmente empleado en azoteas, muros de fachadas y construcciones caprichosas, como las cúpulas. Se fabrica a base de resinas sintéticas que lo hacen muy resistente, pero por estar constituido en un 60 por ciento por materiales sólidos, se requieren aproximadamente 2 litros de producto por 1 m² de superficie para obtener 1 mm de espesor. Dura de 3 a 10 años.

Prefabricado está elaborado a base de asfaltos con una membrana de poliéster o fibra de vidrio. Por su durabilidad y resistencia a climas extremos se puede aplicar casi en cualquier superficie (losas de concreto, techos de madera o jardines). Su duración es de 3 a 12 años y su acabado puede ser liso o granular, dependiendo de si la azotea es zona de tráfico o no.

Ferroso se emplea principalmente en muros de contención con problemas de salitre, así como en jardineras. Según el uso al que esté sometido, puede durar de 2 a 5 cinco años.

Cementado o cementoso se trata de un producto especial porque se aplica única y exclusivamente en concreto, específicamente en cisternas, muros de contención y albercas. Tiene una garantía por 5 años, aunque este impermeabilizante puede durar muchos años más debido a que se integra al concreto.

Tenga en cuenta que…

- Sin importar el tipo de impermeabilizante que emplee, se debe realizar una inspección al menos cada dos años para detectar averías, sobre todo en el acabado protector.
- Cualquier residuo del sistema de impermeabilizado anterior debe ser retirado antes de aplicar el nuevo sistema, de lo contrario, este último puede desprenderse.
- Incluso el sistema más económico debe otorgarle una garantía de dos años al menos, siempre y cuando el producto haya sido aplicado correctamente.
- Los impermeabilizantes que se fabrican en la actualidad no dañan el ambiente ya que están elaborados con fibras como el poliéster. Anteriormente sí existía ese problema debido a que los productos incluían en su composición materiales como el asbesto, que es dañino para la salud.

¡Haga una buena elección!

- Prefiera las compañías bien establecidas. Desconfíe de quien toca a su puerta ofreciéndole este servicio a bajo costo.
- Corrobore que el contrato especifique el costo del servicio y las garantías que le otorga la empresa.
- Verifique que el material que se va a utilizar sea de la marca que le ofrecieron y que los envases se encuentren sellados.
- Pregunte por el rendimiento del producto que pretende usar. El éxito de una buena impermeabilización depende de un factor: aplicar la cantidad apropiada de material.
- No contrate servicios de impermeabilización durante la época de lluvia, ya que ésta impide el secado y contribuye a que el material se deslave.
- Si va a impermeabilizar usted mismo, fíjese en que el producto elegido tenga una fecha de fabricación que no esté muy lejana.
- Si desea impermeabilizar y además tener aislamiento térmico en su losa, aplique un color blanco que refleje los rayos solares sin absorberlos.

Tenga presente que ante cualquier irregularidad en la prestación de los servicios de impermeabilización puede acudir a Profeco. Para ello debe dirigirse a la delegación metropolitana o regional más cercana a su domicilio, o bien, llamar al 5568-8722 en el Distrito Federal y zona metropolitana, o al 01-800-903-1300 desde cualquier otro punto del país.

¿Y el costo?

Los precios de cada servicio varían según la compañía, el material y el tamaño de la superficie. Impermeabilizar un departamento de interés social (50 m² aproximadamente) le costaría:

- **Asfáltico base agua** costo por metro $ 40.00, costo total $ 2,000.00
- **Acrílico** costo por metro $ 62.00, costo total $ 3,100.00
- **Prefabricado** costo por metro $ 96.00, costo total $ 4,800.00.

Ilustración Pipo

Fuentes Entrevista con el arquitecto Víctor Mondragón Cabrales
- Laboratorio de Pruebas Profeco
- Sondeo de mercado

Toallas femeninas

Higiene, seguridad y comodidad son condiciones indispensables durante la menstruación. Por eso las mujeres necesitan que sus toallas sanitarias sean aliadas incondicionales. De acuerdo con el análisis de nuestro Laboratorio, le decimos cuáles de ellas son incapaces de "alta traición".

Para la mujer de hoy, las condiciones higiénicas durante la menstruación son importantes e implican, además del baño, que sus toallas sanitarias retengan el flujo menstrual. En tiempos antiguos la contención del sangrado se hacía mediante toallas de tela, o simplemente con algodón, lo que ocasionaba problemas de higiene, manchados frecuentes e incomodidad que hacían muy difíciles los periodos menstruales. Por lo anterior, la invención de las toallas femeninas desechables cambió la vida de millones de mujeres en todo el mundo.

Las toallas femeninas desechables son usadas desde hace ya varios años. **Profeco** ha realizado en su Laboratorio de Pruebas varios estudios sobre la calidad de las mismas, y ha informado sobre la evolución de estos productos a través de la **Revista del Consumidor**. Como puede verse en uno de los recuadros adjuntos, la evolución de la calidad de las toallas femeninas ha sido positiva.

Un suceso notorio es el incremento de marcas o tipos de toallas que se comercializan en nuestro país, ya que mientras que en el año 1995 se detectaban 26 tipos diferentes, en el 2000 ese número ascendió a 54.

Hoy día los fabricantes proporcionan a las consumidoras una gama muy amplia de toallas femeninas elaboradas con diversos diseños y materiales, a efecto de cubrir sus necesidades en cuanto a protección y comodidad; las hay con malla plástica o tipo tela, así como para flujos menstruales ligeros, regulares o abundantes.

Para dar seguimiento a la calidad de estos productos, el Laboratorio de Pruebas de **Profeco** realizó un estudio en 68 tipos de toallas femeninas desechables. La gran mayoría de ellas pueden encontrarse a la venta en todo el territorio nacional.

¿Cómo se probaron?

Para simular al flujo menstrual se utilizó un líquido sintético que posee características físicas semejantes a éste.

Se verificó el cumplimiento de los productos respecto a las normas de Contenido Neto (NOM-002-SCFI 1993) e Información Comercial (NOM-050-SCFI-1994). Asimismo, se evaluaron los parámetros indicativos de la funcionalidad y eficacia del producto, como son dimensiones, rapidez y capacidad de absorción, capacidad de la toalla para mantener seca su superficie y adhesividad.

Para analizar cada propiedad se utilizaron al menos 10 muestras de cada producto. En muchos casos las toallas mostraron una gran diferencia en sus desempeños, lo que puede indicar problemas de fábrica con el control de la calidad; en estos casos se calificó al producto de acuerdo con las muestras de menor desempeño.

En concreto, las pruebas fueron las siguientes:

Contenido neto se revisó que el número de toallas dentro del paquete fuera igual al declarado en la etiqueta. A diferencia de estudios anteriores en donde se detectaron diferencias de contenido (tres productos en falta en 1995 y uno en el 2000), en esta ocasión todos los productos cumplieron.

Información al consumidor se corroboró que todas las leyendas ostentadas en la etiqueta fueran veraces y no confundieran o indujeran a error sobre la calidad del artículo. Los productos que carecían de la información que están obligados a presentar fueron castigados en su puntuación; lo mismo ocurrió con los productos que no cumplían con alguna leyenda ostentada en la etiqueta.

Dimensiones aunque estos factores no forman parte de la evaluación de calidad, para que las consumidoras puedan elegir de acuerdo con sus necesidades se midieron la longitud, el ancho y el espesor de las toallas.

Rapidez de absorción este parámetro es un indicador de la funcionalidad de una toalla. Ante una descarga de flujo menstrual la toalla debe responder rápidamente para que no tengan lugar escurrimientos. En el análisis se aplicaron diferentes descargas, simulando los diversos flujos que pueden presentarse: descargas de 10 ml se consideraron como flujo abundante, 7 ml constituyeron un flujo normal y 5 ml correspondieron a flujo ligero.

Se encontró que entre los diversos productos existentes en el mercado, la rapidez de absorción es muy variable, pues depende de la cubierta empleada (malla sintética o tipo tela), de los materiales absorbentes utilizados en la fabricación y del diseño de la toalla.

Se evaluaron como excelentes aquellos productos que tardaban menos de 10 segundos en absorber, como buenos los que cayeron dentro de un intervalo de 10 a 20 segundos, como regulares los que cayeron entre 20 y 30 segundos, y como pobres aquellos que tardaron más de 30 segundos en absorber.

Capacidad de absorción esta propiedad se refiere a la cantidad de flujo menstrual que una toalla puede absorber sin que llegue a escurrir. La prueba se realizó aplicando el fluido sintético sobre la toalla hasta que el escurrimiento tenía lugar.

Para la evaluación se consideró que la toalla debía soportar diferentes descargas de flujo de acuerdo con su tipo. Se consideraron excelentes las toallas para flujo abundante que absorbieron

Evolución de la calidad de toallas femeninas

	Año del estudio		
	1995	2000	2002
Número de marcas incluidas	26	54	68
Número de productos con desviación en contenido neto	3	1	0
Porcentaje de toallas calificadas en capacidad de absorción con calidad regular a menor	No evaluada	18.5 %	10 %
Porcentaje de toallas calificadas en rapidez de absorción con calidad regular a menor	18 %	9 %	10 %
Porcentaje de toallas calificadas en capacidad para mantener seca la superficie de la toalla con calidad regular a menor	19 %	15 %	3 %
Porcentaje de toallas calificadas en adhesividad con calidad regular a menor	50 %	4 %	0 %

más de 30 ml; las de flujo normal que absorbieron más de 21 ml y las de flujo ligero que absorbieron más de 15 ml; menores desempeños obtuvieron menos calificación.

Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla este parámetro permite determinar la cantidad de flujo que permanece dentro de la toalla sin regresar a la superficie. Entre menor cantidad de fluido retorne, mayor será la comodidad. Para la evaluación se midió el porcentaje de flujo que regresa después de una descarga. Se calificaron como excelentes las toallas que presentaron un regreso de humedad menor al 0.5 por ciento.

Adhesividad esta prueba midió la fuerza de adhesión de la toalla sobre telas de uso común en las prendas íntimas (algodón 100 por ciento y nylon-lycra®). Esta prueba es importante para corroborar que el producto no se mueva con facilidad, evitando así algún escurrimiento. También se verificó que el adhesivo no dejara residuos al desprender la toalla, lo cual podría repercutir en daños a la prenda íntima.

En este parámetro se evaluaron las toallas conforme a la fuerza de adhesión; a mayor adhesión, mejor calificación. Cabe señalar que ninguno de los productos evaluados dejó residuos en las prendas íntimas.

Si desea conocer más detalles acerca de la presente investigación la invitamos a comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas al 5544-2060 si vive usted en la zona metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro punto de la República.

E=Excelente B=Bien R=Regular P=Pobre

Toallas femeninas para flujo ligero con cubierta tipo malla plástica

Marca / procedencia / presentación	Información al consumidor	Rapidez de absorción	Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla	Capacidad de absorción	Adhesividad		Dimensiones			Evaluación global de calidad
					Algodón	Nylon/Lycra®	Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	
Always. Básica Individuales / México / 40 piezas	Completa	E	E	E	E	E	19.24	6.05	8.36	100
Always / México / 20 piezas con canales	Completa	E	E	E	E	E	19.59	6.04	7.31	100
Always. Ultrafina con gel / México / 18 piezas	Completa	E	E	E	E	E	21.67	6.44	2.02	100
Aurrera. Recta Regular / México / 16 piezas con canales	Completa	E	E	B	E	E	18.41	6.4	8.36	95
Equate. Maxi Recta Regular / México / 16 piezas con canales	Completa	R	E	B	E	E	18.53	647	7.54	85
Comercial Mexicana. Regular / México / 16 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de mantener seca la superficie de la toalla)	R	B	E	E	E	18.74	6.23	6.57	80
Gigante. Regular / México / 16 piezas con canales	Completa	P	E	R	E	E	18.04	6.43	8.74	75

Toallas femeninas para flujo ligero con cubierta tipo tela

Saba Teens. Ultradelgada Normal con alas / México / 10 piezas con canales	Completa	E	B	R	E	E	18.02	6.38	3.01	85
Fiore. Recta Regular / México / 16 piezas con canales	Completa	R	R	E	E	E	18.39	6.27	6.26	80

Toallas femeninas para flujo normal con cubierta tipo malla plástica

Always. Ultrafina con gel. Fashion Pax. Flexialas / Canadá / 12 piezas	Completa	E	E	E	E	E	21.05	7.46	2.09	100
Vanity. Básica Regular / México / 20 piezas con canales	Completa	E	E	E	E	E	19.25	6.34	8.94	100

Toallas femeninas para flujo normal con cubierta tipo malla plástica (*continuación*)

Marca/procedencia/ presentación	Información al consumidor	Rapidez de absorción	Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla	Capacidad de absorción	Adhesividad		Dimensiones			Evaluación global de calidad
					Algodón	Nylon/Lycra®	Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	
Comercial Mexicana. Anatómica con alas / México / 16 piezas con canales	Completa	E	E	B	E	E	18.63	6.83	6.66	**95**
Equate. Regular con alas / México / 16 piezas con canales	Completa	B	E	E	E	E	18.07	6.45	7.13	**95**
Equate. Ultradelgada con alas / México / 16 piezas	Completa	B	E	E	E	E	18.74	6.64	2.80	**95**
Fems. Ultradelgada con alas / México / 14 piezas con aloe y canales	Completa	B	E	E	E	E	20.14	5.77	3.60	**95**
Gigante. Ultradelgadas con sujetadores / México / 16 piezas	Completa	E	E	B	E	E	18.05	6.75	3.37	**95**
Nueva Always. Flexi alas / México / 16 piezas	Completa	E	E	B	E	E	21.08	6.14	5.99	**95**
Always. Ultrafina con gel flexi alas / México / 10 piezas	Completa	B	E	B	E	E	21.45	7.42	2.03	**90**
Aurrera. Anatómica con alas / México / 16 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	B	E	B	E	E	18.44	7.04	7.93	**85**
Gigante. Anatómica con sujetadores / México / 16 piezas	Completa	R	E	B	E	E	18.42	6.72	8.43	**85**
Confiance. UltraThin con alas / México / 15 piezas con canales	Completa	E	E	P	B	E	21.20	7.16	2.77	**83**
Comercial Mexicana. Ultradelgada con alas / México / 16 piezas	Completa	P	B	E	E	E	18.87	6.66	3.20	**80**
Always. Nocturna / México / 16 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	P	B	E	E	E	29.95	6.22	10.88	**75**
Aurrera. Ultradelgada con alas / México / 16 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	P	B	E	E	E	19.43	6.67	3.05	**75**
Saba Íntima Regular / Méx. / 16 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	P	P	R	E	E	20.13	6.18	5.96	**55**
Saba Invisible / México / 10 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	P	R	R	E	E	20.19	6.35	3.43	**55**

Toallas femeninas para flujo normal con cubierta tipo tela

Nuevas Eres. Clásica. Gel sorb / México / 14 piezas	Completa	E	E	E	B	E	18.52	7.70	9.55	**98**
Nuevas Eres. Anatómica con alas. Gel sorb / México / 14 piezas	Completa	E	E	B	E	E	19.75	6.08	6.12	**95**
Kotex free & soft. Anatómica. Delgada / México / 16 piezas	Completa	E	B	R	E	E	20.32	5.23	6.60	**85**
Nuevas Eres. Anatómica. Gel sorb / México / 14 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	E	E	R	E	E	20.44	6.76	6.47	**85**

Toallas femeninas para flujo normal con cubierta tipo tela *(continuación)*

Marca/procedencia/ presentación	Información al consumidor	Rapidez de absorción	Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla	Capacidad de absorción	Adhesividad		Dimensiones			Evaluación global de calidad
					Algodón	Nylon/Lycra®	Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	
Exclusive. Básica / México / 50 piezas	Completa	E	B	R	B	E	17.45	5.44	15.73	83
Woolworth. Básica con puntas redondeadas / México / 50 piezas	Completa	E	B	R	B	E	17.43	5.46	15.5	83
Fiore. Anatómica con alas/ México / 16 piezas con canales	Completa	B	B	R	E	E	18.36	6.72	6.95	80
Kotex free & soft. Anatómica. Delgada con alas / México / 10 piezas	Completa	B	B	R	E	E	20.14	5.75	5.73	80
Chedraui / México / 10 piezas	Incompleta (no incluye "Hecho en México"; exagera sus propiedades).	E	B	R	B	E	17.38	5.25	15.98	76
Fiore. Ultradelgada con alas / México / 16 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de protección).	E	R	R	E	E	18.02	6.38	3.01	75
Kotex free & soft. Ultradelgada con alas / México / 10 piezas	Completa	B	R	R	E	E	19.89	5.66	3.11	75
Saba. Económica con alas / México / 10 piezas	Completa	R	R	B	E	E	19.85	6.13	5.63	75
Saba. Económica / México / 10 piezas	Completa	B	R	R	E	E	19.08	5.22	10.51	75
Saba Teens. Ultradelgada larga con alas / México / 10 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	B	B	R	E	E	20.90	6.49	3.22	75
Nuevas Eres. Ultradelgada con alas. Gel sorb / México / 14 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	E	R	P	B	E	21.31	6.82	2.84	68

Toallas femeninas para flujo abundante con cubierta tipo malla plástica

Saba Buenas Noches. Extralarga con alas / México / 8 piezas con barreras	Completa	E	E	E	E	E	30.09	7.42	6.82	100
Vanity. Nocturna / México / 10 piezas con canales	Completa	E	E	E	B	E	23.38	6.10	15.79	98
Aurrera. Nocturna con alas / México / 16 piezas con canales	Completa	E	E	B	E	E	25.38	6.79	6.98	95
Comercial Mexicana. Nocturna con alas / México / 14 piezas con canales	Completa	E	E	B	E	E	24.15	6.78	6.20	95
fems. Anatómica delgada con alas / México / 14 piezas con canales y aloe	Completa	E	E	B	E	E	20.04	6.14	6.33	95
Equate. Nocturna con alas / México / 14 piezas con canales	Completa	E	E	R	E	E	24.07	6.62	6.48	90
fems. Nocturna delgada con alas / México / 10 piezas con canales y aloe	Completa	E	E	R	E	E	28.93	6.34	6.7	90
Gigante. Nocturna / México / 14 piezas con sujetadores	Completa	E	E	R	E	E	25.37	6.60	6.08	90
Saba Invisible con alas / México / 10 piezas	Completa	B	E	R	E	E	22.17	6.27	3.04	85

Toallas femeninas para flujo abundante con cubierta tipo malla plástica *(continuación)*

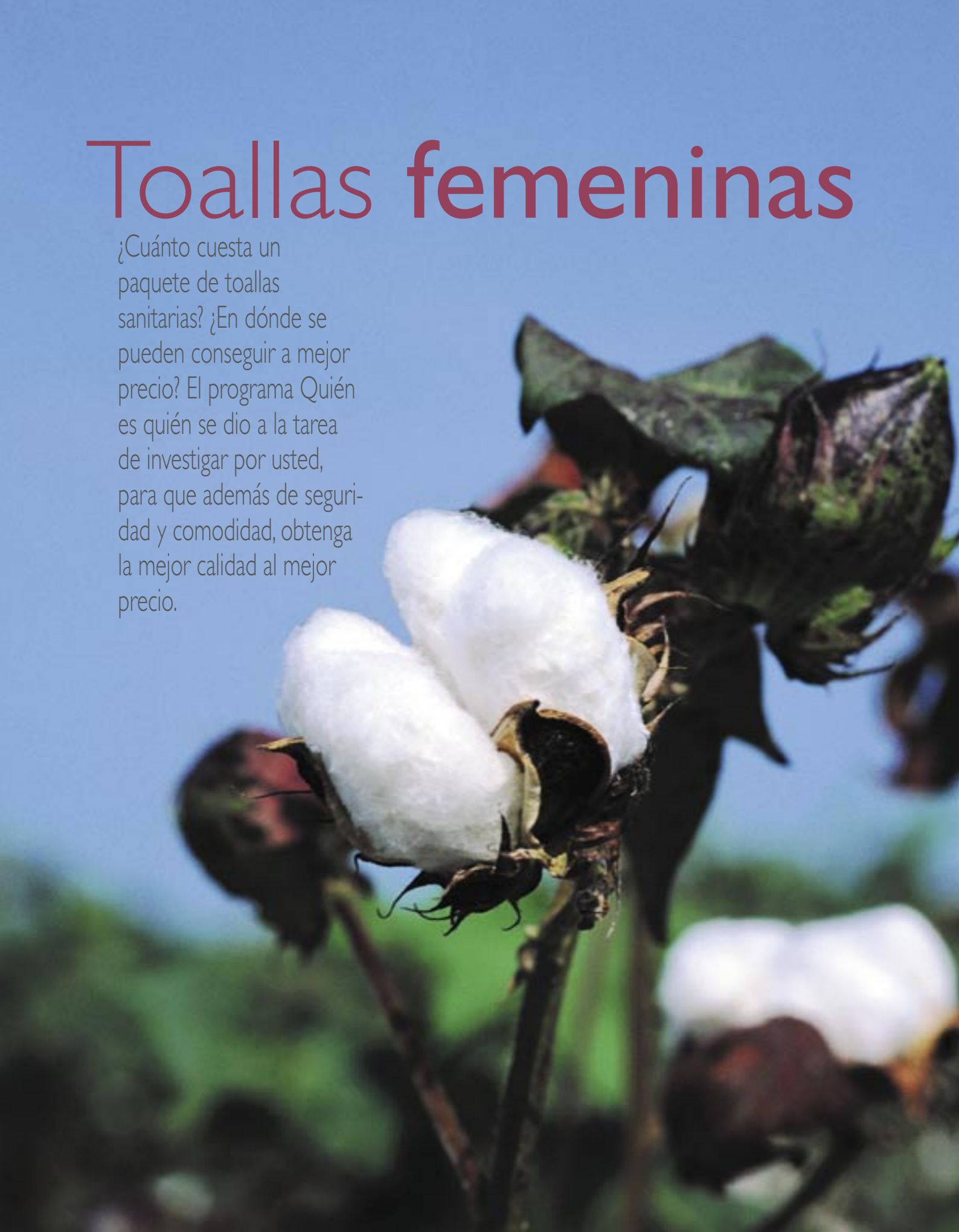
Marca/procedencia/ presentación	Información al consumidor	Rapidez de absorción	Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla	Capacidad de absorción	Adhesividad		Dimensiones			Evaluación global de calidad
					Algodón	Nylon/Lycra®	Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)	
Always. Ultrafina con gel. Nocturna flexialas / México / 12 piezas	Completa	R	E	R	E	E	22.27	7.44	2.17	**80**
fems. Anatómica delgada /México 10 piezas con canales y aloe	Completa	B	E	P	E	E	19.72	6.05	6.5	**80**
Saba Ultra. Buenas Noches. Ultra delgada con alas / México / 10 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades del producto en cuanto a absorción).	B	E	P	E	E	29.08	6.77	3.63	**75**
Nueva Always. Nocturna flexialas / México / 14 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades del producto en cuanto a protección).	P	B	R	E	E	25.05	6.04	7.30	**65**
Saba ultrainvisible con alas / México / 14 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	R	E	P	E	E	21.02	6.35	2.97	**65**
Saba Íntima. Regular con alas / México / 10 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de seguridad y absorción).	R	P	P	E	E	21.21	6.57	5.87	**55**

Toallas femeninas para flujo abundante con cubierta tipo tela

Fiore. Nocturna con alas / México / 14 piezas con canales	Completa	E	E	E	E	E	25.38	6.79	6.98	**100**
Kotex free & soft. Clásica Ella México / 20 piezas con canal circuito	Completa	E	E	R	E	E	19.77	6.03	7.48	**90**
Kotex free & soft. Nocturna con alas / México / 10 piezas con canal circuito	Completa	E	E	R	E	E	28.78	6.25	8.25	**90**
Kotex free & soft. Larga delgada con alas / México / 14 piezas con canal circuito	Completa	E	E	R	E	E	23.14	5.97	7.21	**90**
Nueva Saba Ultra Invisible. Larga Ultra Delgada con alas / México / 12 piezas	Completa	E	E	R	E	E	25.02	6.45	2.85	**90**
Kotex free & soft. Anatómica Ella / México / 10 piezas con canal circuito	Completa	B	E	R	E	E	19.72	6.05	6.5	**85**
Confem. Clásica/ \México / 20 piezas	Completa	B	E	R	B	E	17.46	5.84	13.81	**83**
Confiance. Básica / México / 20 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	E	E	R	B	E	19.06	6.37	8.97	**83**
Confiance. Extra Absorbente/ México / 20 piezas con canales	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	E	E	R	B	E	19.37	6.42	7.70	**83**
Chedraui. Nocturna / México / 20 piezas con canales	Incompleta (no incluye leyenda "Hecho en México" y el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	E	E	R	B	E	19.06	6.57	9.55	**81**
Kotex free & soft. Clásica/ México / 10 piezas con canal circuito	Completa	R	E	R	E	E	20.00	5.64	8.62	**80**
Saba Teens. Ultradelgada Nocturna con alas / México / 10 piezas	Completa (el etiquetado exagera las propiedades de absorción).	B	B	P	E	E	25.48	6.41	2.99	**70**

Toallas femeninas

¿Cuánto cuesta un paquete de toallas sanitarias? ¿En dónde se pueden conseguir a mejor precio? El programa Quién es quién se dio a la tarea de investigar por usted, para que además de seguridad y comodidad, obtenga la mejor calidad al mejor precio.



En la vida cotidiana de la mujer es imprescindible la utilización de las toallas femeninas desechables, razón por la cual en el mercado existen una gran diversidad de marcas y modelos de este tipo de productos, creados para satisfacer los requerimientos de hoy.

Con objeto de mejorar la información acerca del mercado de las toallas femeninas y reducir los costos de búsqueda de las consumidoras, durante la semana del 11 al 15 de marzo el Programa Quién es quién en los precios realizó una encuesta en 20 ciudades del país para identificar el mejor precio y la disponibilidad en el mercado de los 68 modelos y presentaciones de toallas femeninas analizadas por nuestro Laboratorio de Pruebas.

En algunos casos la diferencia de precios entre las toallas de mayor y menor calidad no es muy grande; por ejemplo, en el caso de toallas para flujo abundante, en la Ciudad de México las de menor calidad (Saba Íntima regular con alas, calificada con 55 puntos) tuvo un precio promedio de $ 15.02 por paquete de 10 piezas ($ 1.50 por pieza), mientras que el precio promedio de la de mayor calidad (Fiore nocturna con alas, calificada con 100 puntos) se ubicó en $ 21.54 por paquete de 14 piezas ($ 1.54 por pieza).

Por consideraciones de espacio, en este artículo sólo se presentan los precios de las toallas con las calificaciones de 95 a 100 puntos para la ciudades de México, Veracruz y Puebla. Los datos completos de esta investigación se encuentran disponibles en la página de Internet de **Profeco**, en la dirección www.profeco.gob.mx, o en el Teléfono del Consumidor 5568-8722 para el Distrito Federal y área metropolitana, o en el 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República Mexicana.

La encuesta mostró que las marcas y modelos que se encontraron con mayor frecuencia en el mercado fueron aquellos con calificaciones de 85 o superiores, que representaron aproximadamente 62 por ciento del total de observaciones. Las ciudades con mayor disponibilidad fueron Ciudad de México, Veracruz y Puebla, mientras que en Tijuana, Oaxaca, Pachuca, Querétaro, Tepic y Zacatecas se encontró una menor variedad de toallas femeninas.

Le presentamos, para cada una de las ciudades consideradas, por marca y modelo de toallas que de acuerdo con el resultado del análisis del Laboratorio de **Profeco** son las de mejor calidad, las cadenas y tiendas comerciales que las ofrecen a precios mínimo y máximo.

Ciudad de México

La zona metropolitana de la Ciudad de México concentró 54 por ciento de la variedad total de toallas femeninas en el país. Asimismo, se observó una diferencia sustancial entre los precios mínimo y máximo para algunas presentaciones, lo que puede representar un ahorro de hasta $ 14.00.

Ciudad de México

Marca	Modelo	Presentación	Establecimiento/precio mínimo		Establecimiento/precio máximo	
Toallas femeninas para flujo abundante		**Calificación 100**				
Fiore	Nocturna con alas	14 piezas	Chedraui y Farmacias del Ahorro	$18.50	Mega Comercial Mexicana y Comercial Mexicana	$24.45
Saba	Buenas Noches extralarga con alas	8 piezas	Chedraui	$13.95	Farmacia Leal	$26.00
		Calificación 98				
Eres	Clásica	14 piezas	IMSS	$ 5.29	Farmacias VYR	$10.50
Vanity	Nocturna	10 piezas	Superprecio	$15.85	Superprecio	$15.85
		Calificación 95				
Calidad C.M.	Nocturna con alas	14 piezas	Mega Comercial Mexicana y Comercial Mexicana	$17.30	Sumesa	$23.90
Fems	Anatómica delgada con alas	14 piezas	Tienda Trabajadores Sector Eléctrico	$16.60	Controladora de Farmacias	$26.50
Toallas femeninas para flujo ligero		**Calificación 100**				
Always	Sin alas	20 piezas	T. Trabajadores Sector Eléctrico	$21.10	Sanborns	$35.00
	Ultrafina con gel sin alas	18 piezas	Controladora de Farmacias	$20.90	Super 7	$34.00
		Calificación 95				
Calidad y precio (Wal Mart)	Recta regular	16 piezas	Wal-Mart, Bodega Aurrera y Superama	$10.40	Wal-Mart, Bodega Aurrera y Superama	$10.40

(Continuación Ciudad de México)

Marca	Modelo	Presentación	Establecimiento/precio mínimo		Establecimiento/precio máximo	
Toallas femeninas para flujo normal			**Calificación 100**			
Always	Fashion Pax	12 piezas	ISSSTE	$21.55	Farmacia Virreyes	$30.00
Vanity	Básica regular	20 piezas	Super Precio	$12.35	Super Precio	$12.35
			Calificación 95			
Always	Flexi alas	16 piezas	Tienda Trabajadores Sector Eléctrico	$21.20	Farmacia Express	$32.25
Calidad C. M.	Anatómica con alas	16 piezas	Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana	$12.55	Sumesa	$19.30
Equate	Maxi regular con alas	16 piezas	Wal-Mart, Bodega Aurrera y Superama	$14.80	Wal-Mart	$14.90
	Maxi ultradelgada con alas	16 piezas	Bodega Aurrera	$16.61	Wal-Mart, Bodega Aurrera y Superama	$16.91
Eres	Anatómica con alas	14 piezas	IMSS	$8.53	Controladora de Farmacias y Farmacia García	$17.00
Fems	Ultradelgada con alas	14 piezas	Farmacia París	$21.20	Super G	$27.80
Marca Gigante	Ultradelgada	16 piezas	Bodega Gigante, Gigante y Super G	$20.50	Bodega Gigante, Gigante y Super G	$20.50

Veracruz, Ver.

La segunda ciudad con mayor abasto de toallas femeninas fue Veracruz, aunque la proporción del total sólo representó 7.1 por ciento. En esta ciudad, como en las demás, se encontraron con mayor frecuencia las toallas con las mejores calificaciones (de 85 a 100) y en algunas presentaciones la diferencia entre los precios mínimo y máximo fue de $19.40.

Veracruz

Marca	Modelo	Presentación	Establecimiento/precio mínimo		Establecimiento/precio máximo	
Toallas femeninas para flujo abundante			**Calificación 100**			
Fiore	Nocturna con alas	14 piezas	Chedraui	$18.50	Bodega Comercial Mexicana, Comercial Mexicana	$24.45
Saba	Buenas Noches extralarga con alas	8 piezas	Chedraui	$10.90	Wal-Mart	$30.30
			Calificación 98			
Eres	Clásica	14 piezas	ISSSTE	$ 6.40	ISSSTE	$ 6.40
			Calificación 95			
Fems	Anatómica delgada con alas	14 piezas	Bodega Comercial Mexicana y Comercial Mexicana	$17.01	Soriana	$25.50
Toallas femeninas para flujo ligero			**Calificación 100**			
Always	Sin alas	20 piezas	ISSSTE	$21.50	Sanborn´s	$35.00
	Ultrafina con gel sin alas	18 piezas	ISSSTE	$21.50	Galerías el Alba	$28.00
Toallas femeninas para flujo normal			**Calificación 100**			
Always	Fashion Pax	12 piezas	ISSSTE	$21.55	Bodega Comercial Mexicana, Comercial Mexicana	$27.55
			Calificación 95			
Always	Flexi alas	16 piezas	ISSSTE	$21.50	Farmacia Canto	$29.50
Equate	Maxi regular con alas	16 piezas	Wal-Mart	$12.95	Wal-Mart	$12.95
	Maxi ultradelgada con alas	16 piezas	Wal-Mart	$16.91	Wal-Mart	$16.91
Eres	Anatómica con alas	14 piezas	ISSSTE	$10.30	ISSSTE	$10.30
Fems	Ultradelgada con alas	14 piezas	ISSSTE	$20.35	Soriana	$28.50
Marca Gigante	Ultradelgada	16 piezas	Bodega Gigante	$20.50	Bodega Gigante	$20.50

Puebla, Pue.

La ciudad de Puebla, con una participación de 5.3 por ciento del mercado nacional, se ubicó como la tercera en cuanto a existencia de toallas femeninas. Aquí, la diferencia entre los precios mínimo y máximo fue de $ 18.50.

Puebla

Marca	Modelo	Presentación	Establecimiento/precio mínimo		Establecimiento/precio máximo	
Toallas femeninas para flujo abundante		**Calificación 100**				
Fiore	Nocturna con alas	14 piezas	Farmatodo	$18.01	Mega Comercial Mexicana	$24.45
Saba	Buenas Noches extralarga con alas	8 piezas	Chedraui	$13.95	Farmacia Sánchez	$24.00
		Calificación 98				
Eres	Clásica	14 piezas	Farmacia Universitaria Alexander Fleming	$9.00	Farmacia Universitaria Alexander Fleming	$ 9.00
		Calificación 95				
Calidad C.M.	Nocturna con alas	14 piezas	Mega Comercial Mexicana	$17.30	Bodega Comercial Mexicana	$17.44
Fems	Anatómica delgada con alas	14 piezas	Auchan	$17.50	Bodega Aurrera	$19.50
Toallas femeninas para flujo ligero		**Calificación 100**				
Always	Sin alas	20 piezas	Bodega Comercial Mexicana	$15.08	Comercial Mexicana	$26.55
	Ultrafina con gel sin alas	18 piezas	Auchan	$22.50	Sanborns	$46.00
		Calificación 95				
Calidad y precio (Wal Mart)	Recta regular	16 piezas	Wal-Mart y Bodega Aurrera	$10.40	Wal-Mart y Bodega Aurrera	$10.40
Toallas femeninas para flujo normal		**Calificación 100**				
Always	Básica individuales c/malla-sec	40 piezas	Abarrotes Areles	$44.00	Farmatodo	$83.20
	Fashion Pax	18 piezas	Bodega Gigante	$24.20	Mega Comercial Mexicana Comercial Mexicana	$27.55
		Calificación 95				
Always	Básica individuales c/malla-sec	40 piezas	Abarrotes Areles	$44.00	Farmatodo	$83.20
	Fashion pax	18 piezas	Bodega Gigante	$24.20	Mega Comercial Mexicana	$27.55
	Flexi alas	16 piezas	ISSSTE	$21.50	Woolworth	$28.90
Calidad C.M.	Anatómica con alas	16 piezas	Mega Comercial Mexicana	$12.55	Bodega Comercial Mexicana	$16.90
Eres	Maxi regular con alas	16 piezas	Wal-Mart y Bodega Aurrera	$14.80	Wal-Mart y Bodega Aurrera	$14.80
	Maxi ultradelgada con alas	16 piezas	Wal-Mart y Bodega Aurrera	$16.91	Wal-Mart y Bodega Aurrera	$16.91
	Anatómica con alas	14 piezas	Farmacia Universitaria Alexander Fleming	$14.00	Farmacias del Ahorro	$16.50
Fems	Ultradelgada con alas	14 piezas	Distribuidora Osito Bebé	$10.00	Soriana	$28.50
Marca Gigante	Ultradelgada	16 piezas	Gigante	$20.50	Gigante	$20.50

No le juegue al marinero de agua dulce

Impermeabilizantes

Para que los diluvios queden fuera de su casa, nuestro Laboratorio de Pruebas llevó a cabo un minucioso estudio sobre impermeabilizantes con la finalidad de que usted sepa cuál le conviene utilizar, ¡así que no más cubetas ni cazuelas al rescate, ni agua hasta el cuello!

La práctica más común para evitar que se trasmine el agua en techos es la aplicación o saturación de la superficie con productos que por su naturaleza no absorben agua, como son breas, aceites, jabones y alumbre. Pero la necesidad de técnicas más seguras y resistentes obligó al desarrollo de la impermeabilización, en la que se utilizaron inicialmente asfaltos y sus derivados; luego se probaron otros materiales como resinas acrílicas, poliuretanos y plásticos, de modo que en la actualidad en el mercado existen diferentes sistemas de impermeabilización, tantos, que pueden confundir a quien necesita impermeabilizar su casa.

La finalidad de este estudio es informar al consumidor sobre las ventajas que presentan los impermeabilizantes de tipo acrílico, los cuales tienen un costo más bajo en comparación con los sistemas asfálticos y prefabricados, su duración es alta y no se requiere de mano de obra calificada para su aplicación; también se dan a conocer las diferentes marcas y tipos de estos productos, acompañados de las evaluaciones obtenidas por cada uno de ellos, de modo que el consumidor cuente con elementos de juicio suficientes para tomar su decisión de compra.

¡A prueba de agua!

Se analizaron 52 tipos de impermeabilizantes acrílicos de origen nacional, correspondientes a 26 marcas, realizándose un total de 1,248 pruebas de análisis y evaluación. Todas las pruebas se llevaron a cabo en muestras de impermeabilizantes color rojo terracota. Las clasificaciones 3, 5, 7 y 10 años reportadas en las tablas correspondientes se refieren a la garantía del producto o durabilidad que los fabricantes indican en las etiquetas de los envases.

Las pruebas fueron las siguientes:

Información al consumidor se verificó que las etiquetas correspondientes incluyeran, de acuerdo con la *NOM-050-SCFI-1994. Información comercial-Disposiciones generales para productos*, los siguientes datos: nombre del producto, razón social o nombre del fabricante, dirección del mismo, contenido neto, leyenda "Hecho en México" o país de origen, leyendas precautorias de uso, lote y fecha de elaboración; también se revisó que incluyera designación, aplicaciones del producto e instrucciones de uso.

Absorción de agua de una película de impermeabilizante con espesor de 20 milésimas de pulgada se cortaron muestras de una pulgada cuadrada y se pesaron; después se sumergieron en agua destilada a 20° C durante ocho horas; luego se eliminó el exceso de agua y las muestras se volvieron a pesar, con lo que se obtuvo la cantidad de agua absorbida midiendo la diferencia de peso.

La normatividad

El presente estudio se basŠ en metodolog™as de prueba internacionales, en el anteproyecto de norma mexicana "Industria de la construcciŠn-Impermeabilizantes-Recubrimientos elastom”ricos acr™licos y/o estiren acr™licos emulsionados en agua, especificaciones", as™ como en la Norma Oficial Mexicana *NOM-050-SCFI-1994. Información comercial-Disposiciones generales para productos.*

Impermeabilidad se colocó en el equipo de impermeabilidad "Copa Cupp" una membrana del impermeabilizante; encima se depositaron 30 ml de agua y debajo un papel absorbente que fue pesado previamente; se dejaron transcurrir 24 horas y se determinó cuál era el peso del papel absorbente para verificar la existencia o no de agua en el mismo.

Materia no volátil se depositaron en recipientes de aluminio muestras de impermeabilizante de 1.5 a 2 g de peso, las cuales se introdujeron en un horno con circulación de aire a 105° C durante tres horas; posteriormente se volvieron a pesar, calculándose así, por diferencia de peso, el porcentaje de materia no volátil.

Resistencia a la tracción y elongación en estado natural y después de envejecimiento por intemperismo acelerado, de acuerdo con los lineamientos de la norma ASTM-D-412, se formó una película de impermeabilizante de 20 milésimas de pulgada de espesor y se dejó curar durante 30 días; posteriormente

se probó la resistencia de muestras de esta película a la tracción y alargamiento en condiciones de atmósfera normal; otras muestras fueron sometidas a envejecimiento acelerado, que consistió en exponerlas durante 500 horas a ciclos de exposición solar en el aparato llamado *Weather-Ometer*; en ambos casos se determinó la resistencia a la tracción y al alargamiento máximo de la película antes de romperse.

Flexibilidad a bajas temperaturas en estado natural y después de envejecimiento por intemperismo acelerado se aplicó una película de impermeabilizante de 20 milésimas de pulgada de espesor en láminas de aluminio, y se dejó curar por siete días a 20° C; posteriormente se sometió a un cambio brusco de temperatura de 20° a -9° C durante cuatro horas y enseguida se realizaron pruebas de flexión sobre un tubo de una pulgada de diámetro, todo ello a fin de verificar que no se presentaran resquebrajamientos, fisuras o grietas en la película del impermeabilizante. El mismo procedimiento se siguió para la muestra envejecida.

Si desea más detalles acerca de esta investigación lo invitamos a comunicarse a nuestro Laboratorio a los teléfonos 5549-0495 y 5544-2122 para el área metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier punto del país. También le ofrecemos más información sobre este tema en las páginas 14 y 15.

Tabla de ponderación

Pruebas efectuadas			Puntuación máxima
InformaciŠn al consumidor			5
AbsorciŠn de agua			15
Impermeabilidad			35
Propiedades mec∕nicas	TracciŠn	N	15
		E	
	ElongaciŠn	N	15
		E	
Flexibilidad a bajas temperaturas	Natural		5
	Envejecido		5
Materia no vol∕til			5
Total			**100**

N: Estado natural.

E. Envejecimiento acelerado.

Metodología de pruebas internacionales utilizadas	Norma
TransmisiŠn de vapor de agua	ASTM-E-96-80-BW
Flexibilidad a bajas temperaturas	ASTM-C-734
Propiedades mec∕nicas	ASTM-D-882
Materia no vol∕til	ASTM-D-2697
Flexibilidad a bajas temperaturas despu”s de exposiciŠn en *Weather-Ometer*	ASTM-C-794

Qué es un impermeabilizante

Un impermeabilizante es un material que tiene la propiedad de impedir el paso del agua. Existe una gran variedad de estos productos, como son los asf∕lticos, acr™licos, prefabricados (asfaltos modificados), en presentaciones de rollos o l™quidos envasados, y con diferente calidad de acuerdo con los materiales usados en su fabricaciŠn.

En t”rminos generales se puede decir que los distintos tipos de impermeabilizantes tienen las siguientes aplicaciones:

Acrílicos para impermeabilizaciones de tipo dom”stico debido a su f∕cil aplicaciŠn y bajo costo.

Sistemas asfálticos para impermeabilizaciones industriales o dom”sticas; presentan un elevado costo ya que requieren de mano de obra especializada.

Prefabricados para impermeabilizaciŠn de naves industriales por su costo elevado y mano de obra especializada.

Impermeabilizantes acrílicos clasificación 3 años

Marca	Línea	Tipo	Usos	Información al consumidor	Impermeabilidad	Resistencia a los cambios de temperatura	Resistencia a los movimientos estructurales	Durabilidad	Evaluación
Acriterm	Térmico acrílico	Elastomérico a base de emulsiones y resinas acrílicas	Como recubrimiento impermeable y dispersor de calor sobre losas o muros de concreto, madera, block, ladrillo o lámina; puede aplicarse sobre superficies cubiertas de poliuretano; es resistente a los álcalis y también a los rayos ultravioleta.	Completa	E	E	E	E	98
Comex Top 2000	Top Total	Elastomérico con resinas acrílicas	Para superficies horizontales y verticales de concreto, como recubrimiento regenerador y protector de impermeabilizaciones asfálticas aplicadas años atrás. En color blanco también se emplea como aislante térmico.	Completa	E	E	E	E	98
Sika	Acriltecho	Acrílico	Como impermeabilizante nuevo en superficies limpias y sin fisuras, resiste el intemperismo y el ataque agresivo del medio ambiente.	Completa	E	E	E	E	98
Curacreto	Elastocreto	Elastomérico	Para techos, muros, superficies inclinadas, jardineras, pisos, etcétera. No debe utilizarse en superficies sumergidas en agua, como albercas, cisternas, aljibes o depósitos de agua.	Completa	E	E	B	E	96
Meridian	Tornado	Acrílico elastomérico	Para superficies expuestas a la intemperie, como techos, fachadas, muros de concreto y mampostería, también se recomienda como regenerador y protector de impermeabilizaciones previas.	Completa	E	E	B	E	96
Fester	Acriton 3A	Acrílico	Para losas de concreto monolíticas, horizontales e inclinadas, muros y fachadas. Evita la adherencia del polvo y mantiene más limpia la superficie, resistente al intemperismo, rayos ultravioleta, lluvia ácida, etcétera. Resistente químicamente a la alcalinidad del cemento.	Completa	E	E	B	E	95
Carver	Impercril Super	Acrílico	Para impermeabilizaciones nuevas en azoteas, domos y techumbres de lámina.	Completa	E	E	B	E	94
Doal	Impertermo 3 años	Acrílico	Como impermeabilización y aislante térmico para techos, bóvedas, domos, terrazas y los principales materiales usados en la construcción.	Completa	E	E	B	E	94
Impac	3000	Acrílico	Para impermeabilizaciones nuevas en azoteas, altamente resistente a los rayos ultravioleta.	Completa	E	E	B	E	94
Rodríguez	Impermax	Acrílico	Como impermeabilizante nuevo en superficies limpias y sin fisuras.	Completa	E	E	B	E	94
Imperquimia	Elaston 3	Acrílico elastomérico	Para superficies horizontales y verticales hechas de los principales materiales usados en la construcción.	Completa	B	E	B	E	93
Promex	Acrisisco	Acrílico	Para techos y todo tipo de superficies, tales como láminas metálicas, asbestos, cementos, terrazas, domos y cámaras frigoríficas.	Completa	B	E	B	E	93
General Paint	Espectrum	Acrílico	Para superficies horizontales y verticales hechas de los principales materiales usados en la construcción.	Completa	E	B	B	E	92
Thermotek Imper	3 años	Fabricado con resinas acrílicoestirenas	Para superficies horizontales y verticales hechas de los principales materiales usados en la construcción.	Completa	E	E	R	E	92
Corev	Ever 3	Acrílico	Para superficies horizontales y verticales hechas de los principales materiales usados en la construcción.	Completa	E	E	B	B	90
Optimus	Imperop Color	Base agua	Altamente elástico y flexible, con propiedades reflectivas para aplicación en losas planas, inclinadas y elementos constructivos que requieran ser protegidos de la intermperie. Impermeabiliza y pinta a la vez.	Completa	B	E	B	B	89
Berel	Kovermax	Acrílico	Útil en climas cálidos ya que refleja el calor del sol (en color blanco), se emplea en superficies de concreto o mampostería, y en la restauración de impermeabilizantes elastoméricos y asfálticos en frío.	Completa	E	B	B	B	88

Impermeabilizantes acrílicos clasificación 3 años *(Continuación)*

Marca	Línea	Tipo	Usos	Información al consumidor	Impermeabilidad	Resistencia a los cambios de temperatura	Resistencia a los movimientos estructurales	Durabilidad	Evaluación
Pasa	Aislaflex 3A	Acrílico elastomérico	Para techos, terrazas, techumbres de asbesto-cemento, lámina o material pétreo, excelente resistencia a los rayos ultravioleta, compatible con las membranas de refuerzo.	Completa	R	E	B	E	88
Nervion	Nerplastic 922	Acrílico	Para losas planas o inclinadas de concreto o mampostería, muros o techumbres metálicas. Se usa como acabado decorativo.	Completa	B	E	R	E	87
Proconsa	Imperlastic E	Acrílico elastomérico	Para azoteas, enladrillados, cubiertas de concreto y en general para todo tipo de superficies y muros. Para tránsito eventual de personas.	Completa	E	B	R	B	86
Promex	Acrisisco	Acrílico	Para techos y todo tipo de superficies, tales como láminas metálicas, de asbesto-cemento en techos y azoteas, terrazas, domos y bóvedas.	Completa	R	E	B	E	84
Texa	Texsacryl 3A	Elaborado con polímeros acrílico-estirenados	Como impermeabilizante para losas de concreto, madera, láminas de fibrocemento, metálicas, etcétera.	Completa	R	E	B	E	84
Pintex	Imperpro 3	Acrílico	Para superficies limpias y sin fisuras.	Completa	R	E	B	E	83
Protexa	Acrilpro 3A	Acrílico elastomérico	Para losas de concreto, madera, láminas de fibrocemento, metálicas, etcétera.	Completa	R	E	R	E	83

Impermeabilizantes acrílicos clasificación 5 años

Acriterm	Térmico acrílico	Térmico acrílico	Como recubrimiento impermeable en losas, muros de concreto, ladrillo o lámina, madera, y sobre superficies de poliuretano.	Completa	E	E	E	E	98
Comex Top 2000	Top Total 100% Acrílico	Elastomérico con resina 100% acrílica	Para superficies horizontales y verticales de concreto, como recubrimiento regenerador y protector de impermeabilizaciones asfálticas anteriores, en color blanco se emplea para aislar térmicamente.	Completa	E	E	E	E	98
Pasa	Aislaflex 5A	Acrílico, elastomérico	Para azoteas de concreto, restauración de techumbres, renovación de impermeabilizaciones anteriores y para todo tipo de muros.	Completa	E	E	B	E	96
Proconsa	Imperlastic Fibratado	Acrílico, elastomérico	En azoteas, enladrillados, cubiertas de concreto y en todo tipo de superficies.	Completa	E	E	B	E	96
Corev	Ever 5	A base de polímeros elastoméricos	Para azoteas y todo tipo de superficies. En impermeabilizaciones nuevas o anteriores.	Completa	E	E	B	E	94
Doal	Impac 5000	Aislante térmico	Impermeabilizaciones nuevas, en azoteas y todo tipo de superficies.	Completa	E	E	B	E	94
Imperquimia	Elaston 5	Térmico acrílico, elastomérico	Para todo tipo de techos en casas habitación, edificios, hoteles, fábricas, bodegas, etcétera.	Completa	E	E	E	B	94
Texa	Texacryl 5A	Recubrimiento elastomérico impermeabilizante	Para losas de concreto, madera, así como láminas de metal o de asbesto.	Completa	E	E	B	E	94
Thermotek	5 años	Aislante térmico	Para azoteas y todo tipo de superficies. En impermeabilizaciones nuevas y antiguas.	Completa	E	E	B	E	94
Proconsa	Imperlastic	Acrílico, elastomérico	Para azoteas, enladrillados, cubiertas de concreto y en todo tipo de superficies.	Completa	E	E	B	E	94
Fester	Acriton 5A	Acrílico	Se aplica sobre cualquier superficie (concreto, mortero, materiales aislantes y láminas metálicas). Evita la adherencia de polvo.	Completa	E	E	R	E	91

Impermeabilizantes acrílicos clasificación 5 años *(Continuación)*

Marca	Línea	Tipo	Usos	Información al consumidor	Impermeabilidad	Resistencia a los cambios de temperatura	Resistencia a los movimientos estructurales	Durabilidad	Evaluación
Protexa	Acrilpro 5A	Acrílico termo-aislante	Alta resistencia a los rayos ultravioleta, compatible con los materiales más comunes de construcción.	Completa	B	E	B	E	89
Doal	Impertermo 5 años	Acrílico y aislante térmico	Para techos, bóvedas, domos, terrazas y en los principales materiales usados en la construcción.	Completa	B	E	B	E	86
Pintex	Imperpro 5	Acrílico	Para muros, techos y superficies de concreto, madera o lámina, gran adherencia y fácil de aplicar.	Completa	R	E	B	E	81

Impermeabilizantes acrílicos clasificación 7 años

Acuario	Acua-flex	100% acrílico	Como recubrimiento impermeable y dispersor de calor sobre losas o muros de madera o lámina, es resistente a los álcalis y a los rayos ultravioleta.	Completa	E	E	E	E	98
Comex Top 2000	Top Total Plus	Elastomérico con resinas 100% acrílicas	Para superficies horizontales y verticales de concreto. Regenerador y protector de impermeabilizaciones antiguas. En color blanco se emplea como aislante térmico.	Completa	E	E	E	E	98
Fester	Acriton 7A	Acrílico estirenado	Para techos, terrazas, bóvedas, domos, etcétera. Para cubiertas metálicas y materiales aislantes como poliuretano o fibra de vidrio. Evita la adherencia de polvo.	Completa	E	E	B	E	95
Pasa	Aislaflex 7A	Acrílico elastomérico	Para techos, azoteas y material aislante que se encuentran expuestos a la intemperie. Compatible con membranas de refuerzo de poliéster.	Completa	E	E	B	E	95
Corev	Ever 7	A base de polímeros elastoméricos	Para techos, muros o domos, como protector nuevo o regenerador de impermeabilizaciones antiguas, buena adherencia en la mayoría de los materiales de construcción.	Completa	E	E	B	E	94
Sylpyl	Decor Plastik 757	Elastomérico	Para impermeabilizaciones nuevas y regeneración de losas dañadas o antiguas, es protector térmico y tiene acabado arquitectónico.	Completa	E	E	E	B	94
Imperquimia	Elaston 7	Térmico acrílico elastomérico	Para todo tipo de techos en casas habitación, edificios, hoteles, etcétera; como recubrimiento impermeable y decorativo en muros y fachadas.	Completa	E	E	E	B	92
Doal	Impertermo 7 años	Acrílico y aislante térmico	Para techos, bóvedas, domos, terrazas, sobre los principales materiales usados en la construcción. Prolongada protección contra la lluvia y los rayos solares.	Completa	E	E	B	E	91
Pintex	Flexacryl "0"	Acrílico	Para muros y techos, en todo tipo de superficies como concreto, aplanados de cemento, madera, lámina, etcétera.	Completa	B	E	B	E	88
Sylpyl	Decor Plastik 760	Elastomérico	Protector impermeable en losas, domos, enladrillados, etcétera. Se puede usar como aislante, de fácil aplicación y limpio. También se emplea como acabado decorativo.	Completa	E	E	B	B	88
Margreen	Elastomérico 7 años	Elastomérico	Para techos, fachadas y casas de concreto, adhiere sobre lámina galvanizada, también protege sistemas asfálticos.	Completa	E	B	B	E	86

Impermeabilizantes acrílicos clasificación 10 años

Fester	Acriton10 A	Acrílico, estirenado, fibratado	Para todo tipo de techos, terrazas, bóvedas, etcétera. Evita la adherencia del polvo y mantiene más limpia la superficie. Gran adherencia en concreto, ladrillo, lámina de asbesto y metálica.	Completa	E	E	E	E	98
Corev	Ever 10	A base de polímeros elastoméricos	Para todo tipo de techos, con buena adherencia en concreto, ladrillo, láminas, etcétera, puede utilizarse como aislante térmico y en muros.	Completa	E	E	B	E	94
Imperquimia	Elaston Plus 10	Térmico, acrílico, elastomérico	Para azoteas de concreto, restauración de techumbres, renovación de impermeabilizaciones antiguas y todo tipo de muros.	Completa	E	E	B	E	94

E = Excelente B = Bien R = Regular D = Deficiente

Materiales para ¡Que no se le derrumbe la casa!

Si ya se decidió a remodelar su casa o a hacer algún trabajito materiales de baja calidad que algunos proveedores ofrecen establecimientos que venden estos productos funcionan de

Por Lorena M. Romo

Los proveedores de materiales para construcción deben registrar sus contratos de adhesión ante Profeco, ya que se rigen por lo establecido en la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) y en las Normas Oficiales Mexicanas (NOM).

¿Le gustaría saber quiénes son aquellos proveedores cuyo registro ha sido negado?

Según datos proporcionados por la Dirección General Jurídico Consultiva de Profeco, la irregularidad más recurrente que presentan los contratos de adhesión de empresas dedicadas a surtir materiales para la construcción es que la información con respecto a los derechos y obligaciones que cada una de las partes tiene en la transacción comercial no es perfectamente clara y precisa, razón por la cual contravienen lo establecido en la Ley Federal de Protección al Consumidor, así como en la *NOM-135-SCFI-1999, Prácticas Comerciales-Requisitos de Información en la Venta de Materiales de Construcción.*

Cuando a un proveedor de materiales de construcción se le niega el registro de su contrato de adhesión, cuenta con un plazo de 15 días naturales para realizar las modificaciones correspondientes; en caso contrario, se notifica al área de Verificación y Vigilancia de Profeco para que inspeccione a esta empresa y revise el modelo de contrato de adhesión que está utilizando con el público consumidor.

¡A la lista negra!

…stosson algunos de los establecimientos en toda la Repœblica Mexicana que se hicieron acreedores a figurar en nuestra lista negra porque la inscripciŠn de su contrato de adhesiŠn ante **Profeco** fue rechazada al no cumplir con lo dispuesto en la LFPC o en la NOM correspondiente. ÁMant"ngase alerta!

Cancún, Quintana Roo
Comercializadora NœEezŠ, S. A. de C. V.
Maderer™ El Tr"bol de Cancœn, S. A. de C. V.

Ciudad Obregón, Sonora
Proveedora del Constructor, S. A. de C. V.
Triturados y Pretensados Tekax, S. A. de C. V.

Chilpancingo, Guerrero
Comercializadora Acapulco, S. A. de C. V.

Durango, Durango
SœperMateriales del Centro, S. A. de C. V.

Guadalajara, Jalisco
Eureka, S. A. de C. V.
Preconcretos Guadalajara, S. A. de C. V.

Hermosillo, Sonora
Ferreter™ y Maderer™ San Benito, S. A. de C. V.

Morelia, Michoacán
Plaza Arco, S. A. de C. V.

Puebla, Puebla
Materiales El Triunfo de Tehuac‹n, S. A. de C. V.
Materiales GŠmez, S. A. de C. V.

Torreón, Coahuila
Maderera del Nazas, S. A. de C. V.
Materiales R™ Grande, S. A. de C. V.

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
Ferreter™a Nueva de San CristŠbal, S. A. de C. V.
Los Portales del Mercado, S. A. de C. V.

Villahermosa, Tabasco
Alfredo Dagdug y CompaŒ™a, S. A. de C. V.
Grup Dilar, S. A. de C. V.

Zacatecas, Zacatecas
Amasa Pisos y Recubrimientos, S. A. de C. V.

construcción

de construcción, no se vaya a llevar una sorpresa con como una ganga. Tenga cuidado al elegir porque muchos forma irregular.

Asimismo, se informa a la Dirección General de Quejas y Conciliación que este registro ha sido negado, de manera que sirva de antecedente al momento de recibir alguna queja y, en su caso, sea cualquiera de las dos áreas la que inicie los procedimientos por infracciones a la ley.

Para que tome la mejor decisión

Antes de comprar materiales para construcción, es muy importante que verifique diversos aspectos acerca de los cuales todo proveedor tiene la obligación de informarle:

- Características del material que usted pretende adquirir, como denominación, marca, calidad, color, cantidad, volumen y dimensiones.
- Precio exacto y forma de pago.
- En entregas a domicilio, los costos adicionales por concepto de maniobra, flete y seguros, así como los horarios, días o plazos de entrega.
- Si el establecimiento le otorga garantías, cuáles son y qué procedimiento debe seguir para hacerlas efectivas.
- En compras a crédito, el monto y detalle de cualquier cargo, si lo hubiera, número de pagos a realizar, periodicidad de los mismos y tasa sobre la cual se calculan los intereses.

Lo que no debe olvidar

Una vez que haya tomado la decisión de comprar en determinado establecimiento los materiales para construcción que necesita, le sugerimos verificar que el contrato se encuentre registrado ante Profeco y analizarlo detenidamente, pues debe incluir:

- Número de registro, nombre o razón social, domicilio y Registro Federal de Contribuyentes (RFC) del proveedor.
- Nombre, domicilio y teléfono del consumidor.
- Objeto del contrato.
- Denominación y marca de los materiales para construcción, tipo y calidad de los mismos, así como su cantidad o volumen.
- Precio y forma de pago.
- Condiciones para la entrega de los materiales.
- Cargos adicionales por concepto de maniobras, flete y seguros, así como por un segundo envío debido a causas imputables al consumidor.
- Procedimiento para presentar reclamaciones.

Si usted tiene alguna duda acerca del modelo de contrato que su proveedor de materiales para construcción le está presentando, o si desea mayor información, no dude en comunicarse al Teléfono del Consumidor al 5568-8722 si vive usted en el área metropolitana del Distrito Federal, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro punto de la República Mexicana.

Ilustración Mago
Fotografías Boris de Swan
Fuentes Dirección General Jurídico Consultiva, Profeco • Ley Federal de Protección al Consumidor • NOM-135-SCFI-1999, Prácticas Comerciales-Requisitos de Información en la Venta de Materiales de Construcción

Nota aclaratoria

En relaciŠn con el art™culo "Aguascon las gasolineras!", publicado en la secciŠn "Lista negra" de nuestro nœmerode marzo del 2002, cabe aclarar que las estaciones de servicio o gasolineras pueden ser inmovilizadas en sus dispensarios y/o instrumentos a causa de los siguientes hechos:

1. Por estar abajo del rango de tolerancia que seŒalala Norma Oficial Mexicana NOM-005-SCFI-1994, es decir, que un instrumento da menos gasolina de lo permitido.
2. Por no haberse hecho la calibraciŠn anual obligatoria (entre el 1° de febrero y el 30 de abril de cada aŒo)que seŒalala NOM antes citada y que se refleja en la falta o ausencia de hologramas expedidos por la Procuradur™a Federal del Consumidor (Profeco) en los dispensarios. Tal fue el caso de las estaciones de servicio No. 5518 Francisco Padilla Ortiz, ubicada en Pet”n 228, colonia Narvarte, Benito Ju¡rez, D. F., y la que se ubica en 5 de Mayo 401, de Calera, Zacatecas.
3. Por alterarse los precios oficiales que mensualmente establece PEMEX-RefinaciŠn.
4. Por presentarse desajustes en los sellos de inviolabilidad que se colocan en los diales de los medidores de los dispensarios.
5. Por alteraciones en el prototipo original de los dispensarios.

Es de mencionarse que cuando se identifican las causas 2 y 4 no se realizan mediciones del comportamiento del despacho y se procede a la inmovilizaciŠn de los instrumentos, por lo que no necesariamente el suministro es incorrecto. En el caso de Servicio Ojo de Agua, S. A. de C. V., ubicado en Blvd. Ojo de Agua, manzana 76, lote 1, Fraccionamiento Hacienda Ojo de Agua, Tecamac, Estado de M”xico, se identificaron desajustes en los sellos de calibraciŠn, sin embargo, la mediciŠn no tuvo alteraciones. Cualquiera de esos hechos pudieron ser las causas por las que fueron inmovilizadas las "bombas" y/o instrumentos de las estaciones de servicio seŒaladasen el art™culo.

¿Mamá o "mamacita"?

Por Francisco Brito

Hace algunas décadas, en la publicidad la mujer era presentada como un ama de casa agobiada por las tareas domésticas; en la actualidad se le ve moderna y muy seductora, tal vez demasiado seductora...

La mamá de antes

La publicidad ha utilizado a la mujer que es madre como símbolo universal de la abnegación y la entrega, como un ser omnipresente en el hogar, sin el cual éste simplemente no funcionaría. Los viejos comerciales nos muestran a madres que prefieren los productos que dejan la ropa más blanca y suave o que hacen de la limpieza en el hogar uno de los pocos motivos de satisfacción y reconocimiento a los que puede aspirar la mujer. Por supuesto, no hay que olvidar los anuncios de aquellos enseres domésticos que hacen mucho más fácil y placentera su labor de ama de casa.

En todos estos comerciales, el mensaje está estratégicamente dirigido para afianzar la idea de que el amor, la entrega y el ser una buena madre residen precisamente en la compra de aquellos artículos que le ayudarán a mantener un hogar limpio y ordenado, sin los cuales difícilmente podrá expresar lo mejor de sí como mujer.

Un ejemplo muy claro de esta situación es aquel comercial en el que los miembros de una familia reclaman a la mamá porque la ropa está tiesa y rasposa, haciéndola sentir que en realidad no es tan buena madre pues no se encarga, "como debiera", de la satisfacción de los suyos. Pero la situación cambia cuando ella comienza a utilizar el suavizante anunciado, con lo que automáticamente se convierte en una mujer "amorosa" y "preocupada" por el bienestar de la familia. Como recompensa, ella recibe un sinfín de halagos y muestras de cariño por parte de su esposo y de sus hijos, todo gracias a ese producto que no solamente suaviza telas, sino también corazones.

A pesar de que este comercial es muy viejo, es ilustrativo de cómo eran los anuncios de la época. Sin embargo, la situación ha variado muy poco, pues en la publicidad de hoy se corona a la mujer como la "reina del hogar" por el simple hecho de utilizar un limpiador para pisos que encanta a la familia con su aroma, afirmando así la idea de que el reconocimiento llegará siempre y cuando todos sus esfuerzos en casa se dirijan a conservar una familia unida y en armonía a través del empleo de estos maravillosos productos que, dicho de modo directo, son los principales responsables de que la "actuación" de mamá merezca un 10 de calificación.

El cuerpo femenino "vende"

La gran diferencia entre los comerciales de antaño y los de hoy es que en los primeros el ama de casa simplemente no tenía tiempo para ella, pues la vida se le iba en mantener el hogar en orden, por lo que inevitablemente aparecía con tubos en la cabeza, con delantal y en chanclas. En cambio, ahora los productos que se venden para mantener la misma limpieza en casa, se anuncian como fórmulas mágicas que le permiten a la mujer ahorrar tiempo y arreglarse para aparecer seductora ante el marido que llega de trabajar... o incluso para recibir los halagos de la familia por su buen desempeño.

El colmo de presentar a la mujer como un ser altamente seductor, sea como esposa o como madre, se ha visto recientemente a través de un comercial de colchones. En él, a cuadro se observan los senos de diversas mujeres: los de una deportista, otra que camina hacia la cámara, una más que se encuentra recostada y, por último, los de una mujer que al ajustarse el sostén ofrece generosamente la vista de sus atributos a la cámara. En este comercial, la música es un elemento que imprime mayor sensualidad a la imagen. ¿El final? Un pequeño bebé duerme plácidamente en una amplia cama mientras el locutor dice: "En Dormimundo nos preocupamos por tu descanso; lo que sueñes es cosa tuya...". Tierno comercial, ¿verdad? En realidad esta publicidad está dirigida al público masculino e invita a los hombres a evocar algunas de sus fantasías mientras reduce a la mujer a simple objeto del deseo. Es decir, se trata de publicidad enteramente machista, aunque eso sí, ingeniosa.

Por otro lado, según datos arrojados por un estudio acerca de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes del D. F., de 5,079 mujeres entrevistadas, al 15.4 por ciento les preocupa engordar; mientras que de 4,676 hombres entrevistados, sólo al 5.3 por ciento les inquieta la misma situación.

Los datos del párrafo anterior vienen a cuento por los comerciales que anuncian agua natural o polvos para preparar bebidas *light*, dirigidos, éstos sí, al público femenino, principalmente amas

de casa que quieren sentirse bien y verse mejor, y que por lo mismo incluyen estos productos en su "canasta básica" para conservar la buena figura. En ellos, el argumento de venta es que un cuerpo esbelto no sólo es atractivo, sino también saludable, lo que no siempre es cierto, pues a veces la obsesión por tener un cuerpo como el que aparece en los anuncios publicitarios conduce a ciertas mujeres a desarrollar trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia (según las estadísticas, del 90 al 95 por ciento de estos casos se dan en mujeres, adolescentes sobre todo).

Lo que dicen las leyes

El artículo 306, fracción IV, de la Ley General de Salud señala que los mensajes publicitarios, además de no inducir a prácticas nocivas para la salud física o mental de la gente, deben tener especial cuidado con la dignidad de las personas, en particular de la mujer.

Del mismo modo, el Código de Ética propuesto por el Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria establece, en su principio número V, que la dignidad es "la abstención de presentar o aludir a situaciones discriminatorias por razones de raza, edad o sexo".

Tratando de alinearse a este principio, algunos publicistas, pocos en realidad, han incorporado a sus anuncios imágenes de hombres que ayudan en el hogar, ya sea en el cuidado de los hijos o en las labores domésticas; un buen ejemplo es el caso del detergente Salvo, que desde hace ya algún tiempo ha incluido en su publicidad imágenes de esposos que abiertamente se ofrecen a realizar la tarea de lavar trastos.

Al respecto cabe preguntarse si esos comerciales "políticamente correctos" lo son por puro compromiso, o si reflejan una verdadera transformación de la sociedad, en la cual la mujer no es ni sirvienta ni objeto sexual, sino simple y sencillamente compañera del hombre, con igualdad de derechos. Ojalá se trate de lo segundo.

Fotografías Boris de Swan
Fuentes Ley General de Salud • Código de Ética Publicitaria • *Revista de Investigación Clínica*, marzo-abril del 2000

No los tome a la "ligera"

Productos *light*

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Uno de los mayores placeres en la vida es comer. Para quienes se encuentran bajo un régimen dietético por indicación médica, o por mantenerse esbeltos, los productos bajos en calorías, también conocidos como *light*, son una opción que brinda variedad a su dieta, aunque para algunos no sepan igual...

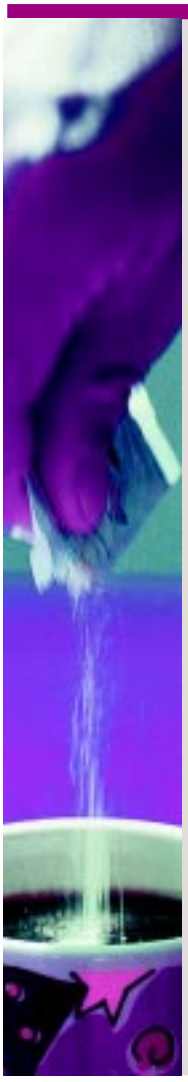
La fiebre por la esbeltez hace que casi siempre, cuando tenemos un platillo enfrente, nos asalten las mismas preguntas: ¿Cuánta grasa tendrá esto? ¿Engordará mucho? ¿Será *light*? Los supermercados están repletos de una lista interminable de productos con bajo contenido de grasa o azúcar o sin ellas: mayonesa, refrescos, yogurt, mantequilla, quesos, chocolates, cereales, miel, harina para hot cakes, cerveza, hamburguesas, helados, comida congelada, aderezos, frituras...

La costumbre de sustituir los productos normales por productos dietéticos o modificados es cada vez más común entre la población, particularmente entre los jóvenes. La idea de que al consumir estos productos uno se ahorra un gran número de calorías, está provocando que la sociedad mexicana adquiera un esquema de alimentación incorrecto que puede causar daño a la salud de los consumidores. ¿Acaso no es ya común pedir un refresco bajo en calorías con diez tacos de maciza, o el mismo refresco para acompañar una pizza tamaño familiar? Pero, ¿qué tiene de malo o de bueno el consumo de alimentos dietéticos? En realidad nada si se conservan los buenos hábitos alimenticios, y en el supuesto caso de que se desee disminuir el peso corporal se haga bajo supervisión médica.

¿Qué implica la "lightmanía"?

De acuerdo con la NOM-086-SSA1-1994, los productos reducidos, bajos o sin calorías son alimentos y bebidas (no alcohólicas) con modificaciones en su composición. Esta misma norma establece que un producto sin calorías debe contener menos de 5 calorías por porción; los bajos en calorías deben tener 40 calorías o menos por porción; y en los reducidos en calorías el contenido de éstas debe ser al menos 25 por ciento menor que el de los alimentos originales. Por ejemplo, los refrescos comunes tienen un 20 por ciento de azúcar; en la versión *light* se elimina por completo esta sustancia y se le sustituye con un edulcorante cuyo aporte calórico es nulo.

En el caso de los alimentos sólidos, como galletas o panes, el proceso no es tan sencillo, pues el azúcar además de endulzar les confiere ciertas características que el edulcorante no ofrece, como esponjosidad y textura. Por lo tanto, en la elaboración de estos productos es necesario emplear almidones o hidratos de carbono modificados, como es el caso de algunos polisacáridos (polidextrosa y maltodextrina) que no aportan calorías porque el organismo no los puede digerir, pero que les confieren la esponjosidad y textura deseadas.



Los edulcorantes más famosos

¥Aspartame est⁄ compuesto de⁄cido asp⁄rtico y fenilalanina, que al combinarse resultan ser 200 veces m⁄s dulces que el azœcar Este producto se estudiŠ durante m⁄s de 15 aŒosantes de recibir la aprobaciŠn de la FDA en Estados Unidos en 1981. Las personas que padecen fenilcetonuria (enfermedad cong"nita caracterizada por la incapacidad para asimilar la fenilalanina) no deben consumir aspartame.

¥ Sucralosa es 600 veces m⁄s dulce que el azœcar. Puede emplearse como endulzante en alimentos que deben hornearse o someterse a altas temperaturas. Su ingesta m⁄xima establecida es de 25 mg por cada kg de peso.

¥Acesulfame k o acesulfame pot⁄sico se utiliza para endulzar refrescos, chicles, gelatinas y t". El consumo diario m⁄ximo recomendado es de 15 mg por kg de peso, lo que equivale a 20 sobrecitos para un adulto de 70 kg.

¥Sacarina es el endulzante no calŠrico m⁄s antiguo. Es de 300 a 700 veces m⁄s potente que el azœcar Si se ingieren m⁄s de 5 g al d™puede provocar n⁄usea, vŠmito y diarrea.

Fuente Juan Carrillo Toscano, nutriólogo consultor de Psiconutrición de la Confederación Mexicana de Diabetes

No se deje llevar por el nombre, que puede conducir a confusiones, pues existen alimentos considerados *light* por su bajo aporte de grasa, aunque a veces conserven el mismo contenido de hidratos de carbono que un producto normal. Tal es el caso de la leche *light* (en realidad semidescremada o descremada), que contiene menos grasa que la leche entera, pero conserva la lactosa (azúcar), de modo que aporta las calorías de ésta y las de la grasa que le queda.

Los mitos

Alrededor de los productos *light* existen mitos como el de que engordan o provocan cáncer, entre otros... Uno de los más comunes se refiere a que el metanol (alcohol metílico o alcohol de madera), que produce el aspartame al metabolizarse, causa ceguera. Para que esto sucediera, sería necesario que una persona de 70 kg ingiriera en una sola ocasión más de 717 latas de refresco endulzado con aspartame para alcanzar la dosis mínima que pudiera provocarle algún problema de esa magnitud, lo cual es totalmente improbable. Además, el metanol es producido también por el consumo de muchas frutas, como la naranja.

En México, el consumo diario que no representa riesgo alguno para la salud está establecido en 40 mg por cada kg de peso al día, lo que equivale a 13 latas de refresco *light* o 70 sobres de edulcorante. Según la Administración de Alimentos y Medicamentos de EU (FDA, por su siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta dosis podría consumirse diariamente durante toda la vida sin ningún riesgo para el consumidor.

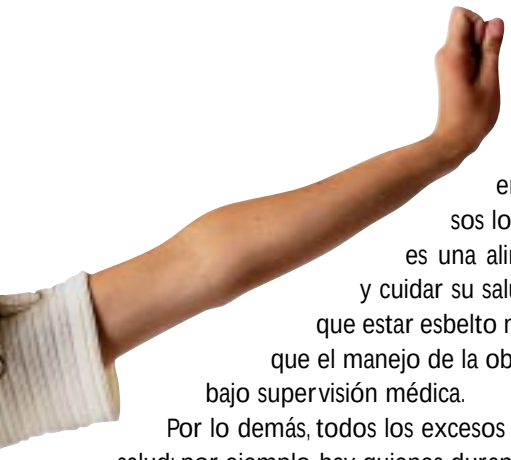
Otra falsa creencia es que estos productos pueden dañar la salud de mujeres embarazadas y niños. Esta confusión surgió porque las autoridades mexicanas de salud exigían que se incluyera una leyenda precautoria con la finalidad de que estos sectores de la población no disminuyeran su ingesta de calorías, ya que durante los periodos de crecimiento, así como en el embarazo y la lactancia, el organismo debe recibir un aporte energético suficiente para garantizar un desarrollo sano. Dicha leyenda ya no se incluye en los productos porque se consideró innecesaria, además de que en nuestro país cada fabricante es responsable de que sus productos no causen daño a la salud.

Otro mito acerca de los productos *light* es que son artificiales, sin embargo, la mayoría son naturales, o son el resultado de la modificación de algún componente natural como la leche, el pan, la mantequilla o la miel.

Realidades de peso

Para los adultos que quieran seguir una dieta baja en calorías con el fin de mantener o reducir su peso, estos productos podrían ser una buena opción, siempre y cuando el control de peso sea vigilado por un médico. Si su consumo obedece al cuidado de la salud, como en el caso de los diabéticos, los alimentos y las bebidas con edulcorantes permiten llevar una dieta baja en azúcares sin dejar de consumir cosas que tengan sabores dulces.

El organismo también requiere grasas y azúcares para su buen funcionamiento, así que es importante no abusar en el consumo de productos *light*,



pues muchas veces son poco nutritivos. Estos productos no son la panacea para estar en forma, pues en la mayoría de los casos lo único que se necesita es una alimentación balanceada y cuidar su salud. No debe olvidarse que estar esbelto no es estar sano, por lo que el manejo de la obesidad debe realizarse bajo supervisión médica.

Por lo demás, todos los excesos pueden dañar nuestra salud; por ejemplo, hay quienes durante el día se toman 5 o 6 refrescos, que por muy *light* que sean y aunque efectivamente no aporten calorías ni provoquen cáncer, sí pueden originar problemas gastrointestinales.

Consejos "ligeros"

- Lea la etiqueta del producto para saber qué ingredientes, tipo de edulcorante y cantidad de grasa contiene.
- Compare la información nutrimental de los productos normales y los que se expenden como *light* o modificados para determinar si efectivamente contienen una proporción de grasa o calorías significativamente menor.
- Tome en cuenta que los edulcorantes son más caros que el azúcar normal.
- No sustituya alimentos a la ligera, pues algunos, como la leche, contienen grasas y aminoácidos esenciales que el organismo por sí solo no produce.
- El origen de la obesidad es diverso. Una dieta desequilibrada puede inducir a la obesidad, pero lo que nos hace engordar no es ningún alimento por sí mismo, sino la cantidad y calidad nutricional de lo que consumimos.

Ahora bien, si al momento de elegir un producto en el supermercado lo asalta la duda, recuerde que los términos *ligth, diet* o bajo en calorías pueden referirse al bajo contenido en azúcares o grasas, a la modificación de algunos nutrimentos o a un alto contenido de fibra en los alimentos. No necesita un nutriólogo para hacer sus compras cotidianas, basta con llevar una dieta balanceada y leer las etiquetas de los productos, siempre y cuando no tenga un requerimiento específico o un problema de salud determinado.

Sobre la obesidad

- A pesar de los millones de personas que viven en la pobreza, la obesidad es un problema de salud pœblicaque empieza a afectar de forma alarmante a los mexicanos.
- En M”xico, hay mayor propensiŠn a la obesidad en el norte y centro del pa™s.
- La obesidad es m›s frecuente en las mujeres que en los hombres.
- Entre los factores personales de riesgo para ser obeso destacan los antecedentes familiares, la dieta y la inactividad f™sica.
- En M”xico existe la NOM-174-SSA1-1998, Para el manejo integral de la obesidad.

Fuente Agustín López Munguía, investigador del Instituto de Biotecnología de la UNAM

Diez consejos básicos para mantenerse en forma

- Para llevar una dieta balanceada, gu™espor la pir›mide de la nutriciŠn: consuma mayor cantidad de frutas y verduras, as™como granos y cereales; controle la ingesta de carnes y l›cteos, y consuma en menor medida grasas y azœcares.
- Respete el horario habitual de sus comidas, de lo contrario, al sentir apetito comer› compulsivamente.
- Tome al menos 2 litros de agua al d™a.
- Aumente el consumo de frutas y verduras para tener una mejor digestiŠn.
- Modere el consumo de sal para evitar la retenciŠn de l™quidos y prevenir problemas de hipertensiŠn.
- Coma despacio, as™saciar› m›s r›pido su apetito y disfrutar› el sabor de los alimentos.
- No viva "a dieta", mejor coma saludablemente; las dietas duran poco tiempo y no producen efectos permanentes.
- Recuerde que ninguna comida es buena o mala, todo depende de las cantidades que se ingieran.
- No lleve una vida sedentaria; haga ejercicio.
- Introduzca cambios pequeŒosy paulatinos en su alimentaciŠn; los cambios abruptos pueden llevarlo a fastidiarse y no alcanzar su meta.
- Consulte a su m”dico si requiere disminuir peso o si tiene algœnproblema de salud donde el consumo de alimentos y bebidas sea importante.

Fuente Dietary Guidelines Alliance

Fotografia Boris de Swan

Fuentes Entrevista con Juan Carrillo Toscano, nutriólogo consultor de la Asociación de Psiconutrición • NOM-174-SSA1-1998, Para el manejo integral de la obesidad • www.producto-light.com.ve/nutricion/dietaligera.html • www.edivi.com.ar • NOM-051 y NOM-086. Alimentos modificados.

¡Que viva la "ligereza"!

Productos *light*

Por Cecilia Monjaraz

Todos queremos estar esbeltos pero no a base de una dieta balanceada o de ejercicio, qué flojera. Mejor tomarse las cosas "a la ligera" y consumir productos *light*, a pesar de que son caros y de que su sabor no es el más agradable...

En una ocasión consumí productos dietéticos porque necesitaba bajar la "llantita" que me sobraba; después de eso no he vuelto a comer alimentos *light*. No creo que estos productos sean costosos o dañinos para la salud mientras se consuman periódicamente y no se conviertan en una necesidad.
Omar Zepeda
24 años
Empleado de restaurante

Consumo productos *light* para mantenerme en forma, aunque no me han funcionado del todo bien pues no soy muy constante. Los precios de los productos de dieta, como la leche y los suplementos alimenticios, son accesibles, aunque he leído que son dañinos porque matan algunas neuronas.
Giovanna Verdugo
19 años
Edecán

Procuro comer productos *light* para no engordar, pero no he notado diferencia alguna pues no todos los alimentos que consumo son bajos en calorías. Pienso que las personas que solemos comer alimentos de dieta lo hacemos principalmente para cuidar nuestra salud y vernos bien.
Griselda Hurtado
19 años
Estudiante de teatro

Creo que algunos productos *light* pueden ser benéficos para la salud. Tengo gastritis y las grasas me hacen mucho daño, así que por recomendación del médico incluyo en mi dieta alimentos bajos en grasas que por lo general son productos lácteos *light*. Su precio a veces es alto, pero creo que vale la pena pagarlo a cambio de sentirme bien. Yo recomiendo estos alimentos, porque a mí sí me han ayudado.
Verónica Flores
28 años
Estudiante universitaria

Trato de cuidar mi salud, por eso consumo productos *light* para disminuir la cantidad de calorías que ingiero en el día. Los productos de dieta que consumo son queso, pan integral y refresco *light*. Sé que no me ayudarán a perder peso, pues para adelgazar no hay más que hacer ejercicio y comer frutas y verduras. Considero que el gasto extra que implica consumir estos productos vale la pena si es en favor de nuestra salud.
Mónica Maisterrena
20 años
Estudiante de actuación

Trato de llevar una dieta balanceada y guardar la línea consumiendo productos normales que no tengan tantas calorías, porque no me gusta el sabor de la mayonesa, leche o refrescos *light*. Creo que la manera más efectiva de adelgazar es reducir el consumo de calorías, pero no con productos *light*, sino comiendo los alimentos normales en menor cantidad, los cuales además son más baratos.
José Velázquez
24 años
Estudiante de biología

Ilustración Mago • Fotografías Boris de Swan

Prevención ante todo

Revisión

Por Yureli Cacho Carranza

Aunque solemos decir que más vale prevenir que lamentar, generalmente sólo acudimos al médico cuando algo nos duele. No se trata de simple apatía: falta una cultura de la prevención en favor de la salud ¡y de nuestra propia vida!

La etapa más larga del ciclo de vida de una persona es la edad adulta, que abarca de los 25 a los 65 años. Durante este periodo existen mayores riesgos entre las personas de que aparezcan determinados padecimientos como hipertensión arterial, diabetes mellitus, cáncer cervicouterino y mamario, enfermedades vasculares, infartos e insuficiencia renal crónica, entre otros.

Para identificar oportunamente el desarrollo de enfermedades, es de vital importancia fomentar la cultura de la prevención y mejoramiento de la salud. Para cumplir este objetivo, una de las medidas que se deben tomar es estrechar nuestra relación con el médico, a fin de que éste programe una revisión periódica de nuestro estado físico.

Lo invitamos a tomar nota de algunos estudios y análisis médicos que los expertos recomiendan, pues mediante la aplicación de determinados exámenes podemos conocer nuestro estado de salud e incluso se puede impedir la evolución de alguna enfermedad, o si ésta es imprevisible, como en el caso de las congénitas o hereditarias, es posible obtener un diagnóstico temprano que permita seguir un tratamiento oportuno de modo que la calidad de vida no se vea tan afectada.

Exámenes de laboratorio

- Biometría hemática completa sirve para detectar en las células de la sangre ciertas enfermedades infecciosas, parasitarias o inmunológicas, como leucemia, tifoidea, hepatitis, anemia, etcétera.
- Química sanguínea identifica, entre otros aspectos, la concentración de glucosa y ácido úrico en la sangre.
- Determinación de colesterol y triglicéridos es útil para detectar la alta o baja cantidad de grasa presente en el organismo, factor que pudiera desencadenar un infarto cardiaco, vascular o insuficiencia hepática o renal.
- Examen general de orina sirve para descubrir infecciones en las vías urinarias y establecer el funcionamiento del riñón y otros órganos internos.
- Coproparasitoscópico revela la existencia de parásitos o bacterias en el intestino.
- Citología exfoliativa o vaginal (Papanicolau) indica si están presentes células malignas o cancerosas; debe practicarse por lo menos una vez al año.
- Cistoscopia permite la inspección de la uretra y la vejiga; es útil para diagnosticar lesiones estructurales, infecciones, tumores o malformaciones.

médica integral

Cuánto cuesta prevenir

Tipo de estudio	Precio promedio en laboratorios*	
	mínimo	máximo
Biometría hemática	$ 60.00	$ 150.00
Química sanguínea	$ 200.00	$ 500.00
Colesterol	$ 60.00	$ 100.00
Triglicéridos	$ 100.00	$ 180.00
General de orina	$ 50.00	$ 80.00
Coproparasitoscópico	$ 100.00	$ 150.00
Papanicolau	$ 200.00	$ 400.00
Inmunológicos (sida)	$ 200.00	$ 400.00
Tonometría	$ 200.00	$ 400.00
Audiometría	$ 200.00	$ 400.00
Electrocardiograma en reposo	$ 200.00	$ 400.00
Electrocardiograma en movimiento	$ 800.00	$ 1,000.00
Mamografía	$ 500.00	$ 800.00
Colposcopía	$ 300.00	$ 800.00
Ultrasonografía	$ 300.00	$ 500.00
*Check-up***	$ 6,000.00	$ 8,000.00

* Investigados en hospitales y laboratorios privados durante marzo del 2002; sólo como referencia para el consumidor.
** La tarifa varía en función del sexo, la edad y algunos estudios opcionales.

• Estudios selectivos de inmunología por medio de ellos, el médico determina la necesidad de realizar cierto tipo de exámenes, como el de sida, siempre con base en los resultados de los exámenes generales, la historia clínica de cada persona y los factores hereditarios o de riesgo que presente.

Exámenes de gabinete

• Determinación de agudeza visual (refrectometría) resulta eficaz en la detección de miopía, astigmatismo u otros problemas oculares.

• Audiometría sirve para definir la capacidad auditiva y la integridad del aparato auditivo.

• Tonometría se utiliza para medir la presión intraocular cuando existe sospecha de glaucoma o de algún tipo de obstrucción en el drenaje ocular.

• Antropometría consiste en tomar medidas de diferentes regiones corporales; registra las dimensiones físicas del individuo, como el peso y la talla, además del perímetro abdominal y el de la cadera. Con este estudio se pueden detectar irregularidades o malformaciones en piernas, pies, brazos y manos.

• Electrocardiograma (selectivo) evalúa la actividad eléctrica cardiaca a través de una representación gráfica, a fin de detectar enfermedades del corazón.

• Mamografía (selectiva) es un análisis radiográfico de las glándulas mamarias para la evaluación de su condición estructural y detección de quistes, tumores u obstrucciones.

• Colposcopía (selectiva) es un estudio de la vagina y del cuello de la matriz para identificar alteraciones en el aspecto o estructura de estos órganos.
• Ultrasonografía (selectiva) identifica anormalidades en la posición, tamaño, estructura o funcionamiento de algún órgano.
• Radiografía torácica (selectiva) puede detectar desde una bronquitis hasta un cáncer.

Además de los estudios mencionados, en todo proceso de atención médica es indispensable la elaboración de una historia clínica que consiste en responder un extenso cuestionario para recabar información general de la persona y de su estado físico, sus antecedentes familiares y todos aquellos aspectos relacionados con enfermedades que pudieran ser hereditarias, hábitos de alimentación y actividad física, así como las intervenciones quirúrgicas a las que se haya sometido.

Los servicios de la CLIDDA

Usted puede pedir por separado cada uno de estos exámenes, ya sea acudiendo a su clínica correspondiente (del IMSS, SS o ISSSTE) o en algún laboratorio u hospital privado del país. La revisión médica integral (*check-up*, como lo conocen algunos médicos) los incluye a todos, y tiene como finalidad efectuar un amplio diagnóstico de la persona. Gracias al uso de tecnología de punta y equipos automatizados, el chequeo se considera altamente confiable para detectar diversos padecimientos, inclusive aquellos que desde sus inicios no provocan molestias ni dolor, pero que en la medida que crecen o se propagan dentro del organismo pueden afectar gravemente a la salud.

De modo ideal, el primer chequeo debe practicarse a partir de los 30 años, pero alrededor de los 40, el mejor regalo que alguien puede recibir es un chequeo médico, porque es cuando suele manifestarse la vista cansada, el crecimiento de la próstata y el riesgo de padecer cáncer de mama.

Algunos médicos no aprueban plenamente estas revisiones, pues opinan que el médico es quien debe atender clínicamente a las personas y solicitar los estudios pertinentes con base en los antecedentes familiares y la sintomatología del paciente, que es la que otorga datos precisos y permite detectar la mayoría de los padecimientos.

Los exámenes de revisión integral o chequeos se realizan en casi cualquier hospital privado del país, pero se ofrecen de manera gratuita en la Clínica de Detección y Diagnóstico Automatizados (CLIDDA) a los derechohabientes del ISSSTE que son trabajadores activos, cuyas edades oscilen entre 30 y 55 años en el caso de las mujeres, y entre 35 y 55 en los hombres. Si usted quiere que le realicen un chequeo en esta institución, debe solicitar al sindicato de la dependencia donde labora que se lo programe. Los jubilados y pensionados deben acudir al Sistema de Atención Integral a Jubilados y Pensionados (Saijup) en Av. República 140, colonia Tabacalera. Para mayor información llame a ISSSTEtel al 5682-1199, o si lo prefiere, comuníquese directamente a la CLIDDA al 5661-4352, la cual se ubica en Avenida Universidad 1321, colonia Florida, en el Distrito Federal.

Si usted vive en cualquier otro lugar de la República Mexicana, pregunte en su clínica del ISSSTE o del IMSS.

Para un mejor diagnóstico

Cuando una enfermedad se detecta oportunamente pueden disminuir muchos gastos, tanto en medicamentos como en material de curación, intervenciones quirúrgicas y en días de hospitalización. Un análisis puntual también reduce la preocupación y el estrés que en sí causa la propia enfermedad, además de que puede prevenir la aparición de complicaciones mayores. Opte por un diagnóstico oportuno.

Si está a punto de realizarse uno de estos chequeos, pregunte en la clínica correspondiente todos y cada uno de los requisitos que usted debe cubrir, como no ingerir alimentos ni líquidos, cómo presentar las muestras de orina o materia fecal, y notifique si está usted embarazada, si se encuentra consumiendo algún medicamento, etcétera.

Gozar de buena salud es lo único que nos permite disfrutar de la vida, plena y satisfactoriamente. ¡No deje para mañana lo que puede ayudarle hoy!

Fuentes Entrevistas con el doctor Napoleón Rodríguez Justo, director de la Clínica de Detección y Diagnóstico Automatizados; con el médico internista, nefrólogo y especialista en metabolismo mineral Jesús Walliser Duarte, y con el doctor Luis Treviño Peña, médico internista, académico de la Facultad de Medicina de la UNAM y comentarista de radio y televisión • Sondeo en hospitales y laboratorios privados

Cuerpos delgados ¿a cualquier precio?

Ilustraciones Mónica Miranda Villalba

Dicen que la historia de una mujer siempre es una novela, pero quienes están atrapadas en la anorexia o la bulimia al parecer protagonizan un cuento de terror.

Estos trastornos de la alimentación son resultado de enfermedades mentales que acarrean graves complicaciones médicas e incluso pueden provocar la muerte. Cualquier persona puede quedar atrapada en la búsqueda de la esbeltez, pero desgraciadamente la anorexia y la bulimia afectan de manera especial a mujeres adolescentes que pretenden lucir una figura tan delgada que se vuelve esquelética.

La Fundación Internacional CBA para la Prevención y Tratamiento de Bulimia, Anorexia y Comer Compulsivo, A. C., integrada por un grupo de profesionales en nutrición, psicología y medicina, brinda ayuda a personas que sufren estos trastornos mediante un tratamiento integral, ético y especializado consistente en un plan nutricional y una terapia psicológica. Además, la fundación proporciona descuentos hasta del 50 por ciento en cada consulta (la cual cuesta alrededor de $ 300.00) a personas de bajos recursos económicos.

Convencidos de que la mejor forma de prevenir es informar, esta fundación también ofrece talleres, cursos y conferencias.

Si desea mayores informes visite la página electrónica www.fundacioncba.org o acuda personalmente a Shakespeare 15, 9º piso, colonia Anzures, C. P. 11590, México, D. F. También puede llamar al teléfono (01-55) 5545-2138 de 9:00 a 19:00 horas.

Cigarros a bebés

Difícilmente alguien sería capaz de ofrecerle un cigarro a un bebé. Sin embargo, altas concentraciones de nicotina fueron encontradas en los pulmones de bebés víctimas del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés), cuyas madres estaban expuestas al humo de cigarro.

Los resultados de este estudio, realizado por un grupo de científicos encabezado por el doctor Gideon Koren, investigador del Hospital para Niños Enfermos de la Universidad de Toronto, Canadá, señalan que la exposición al humo del tabaco, tanto por parte de la madre durante el embarazo como del bebé después de su nacimiento, representa una de las causas más importantes del SIDS.

Las cifras están que arden: ¡alrededor de un tercio de las mujeres en edad reproductiva fuman, y del 50 al 80 por ciento continúan haciéndolo durante el embarazo!

Una mamá fumadora, pasiva o activa, obliga a su bebé a "fumar", por eso, antes de que usted u otra persona prenda ese cigarrillo, piénselo bien y no perjudique la salud de su bebé ni la de usted misma.

Grasas

no siempre son "maléficas"

Fotografías Boris de Swan

Ningún alimento tiene tan mala fama como las grasas. Sí es cierto que algunas engordan y pueden dañar nuestra salud cuando las consumimos en exceso, pero los lípidos juegan un papel muy importante en diversas funciones del organismo, sólo hay que saber cuáles son las grasas "buenas", y no abusar de ellas.

Por Graciela Muñoz

¿Engordan? Sí, es cierto, pero lo que engorda es el consumo excesivo de las mismas, porque ¡ah, qué razón tenían las abuelas cuando decían que con grasa hasta las piedras saben sabrosas!

En realidad, las grasas aportan energía al organismo con la que podemos realizar nuestras actividades diarias; sin ellas, nuestro cuerpo no podría absorber ciertas vitaminas como las A, D, E y K; relajan los músculos, ayudan a evitar los calambres y juegan un papel importante en el crecimiento. Suprimir por completo el consumo de grasas puede dañar la salud y provocar debilidad, dolores de cabeza, presión arterial baja y lesiones en la piel, y además puede afectar seriamente el rendimiento físico y el estado mental.

Diversidad de grasas

Con respecto a su valor nutrimental, las grasas se clasifican en:

Saturadas se caracterizan por ser sólidas a temperatura ambiente; se encuentran en los alimentos de origen animal, como la carne roja, el pollo, la mantequilla y la leche entera, entre otros. También las contienen algunos alimentos de origen vegetal, como el aceite de coco y de palma. El consumo desmedido de grasas saturadas contribuye a elevar el nivel de colesterol en la sangre, lo que acarrea serios problemas cardiovasculares.

Insaturadas son líquidas a temperatura ambiente y ayudan a disminuir los altos niveles de colesterol en la sangre, siempre y cuando se reduzca el consumo de grasas saturadas. Las hay de dos tipos: poliinsaturadas, que se encuentran en los aceites vegetales, como el de maíz, soya y cártamo, y las monoinsaturadas, presentes en el aceite de oliva, canola y en el aguacate.

Los nutriólogos y médicos recomiendan consumir sólo un 30 por ciento de grasas en el total de la dieta diaria. Esto significa que una persona sana puede ingerir de dos a tres raciones de alimento por tipo de grasa (ver cuadro).

Quienes padecen diabetes, alguna enfermedad del corazón, o tienen niveles altos de colesterol y triglicéridos deben acudir al nutriólogo para que él calcule los porcentajes de ingestión diaria de grasas de acuerdo con su peso, su talla y su enfermedad.

¡A vigilar las saturadas!

Que el consumo de grasas saturadas está relacionado con el desarrollo de la obesidad, nadie puede negarlo, pero no se trata del único factor que la desencadena, pues las principales causas de esta enfermedad son la predisposición genética, el consumo excesivo de calorías y grasas, así como la falta de actividad física.

Mito o realidad

Si nos sale un barrito o si las mujeres observamos algún rastro de celulitis en nuestra piel, de inmediato culpamos a ese maléfico chocolate que nos comimos ayer, o a las papas fritas del otro día. Puede que no estemos tan erradas, pero el acné y la celulitis no son sólo consecuencia del consumo de grasas.

La celulitis o "piel de naranja" es ocasionada principalmente por factores hereditarios, hormonales, fallas en la circulación y por una alimentación desequilibrada, específicamente por el consumo excesivo de grasas.

Por su parte, la aparición de esos horripilantes granitos y espinillas se debe principalmente a factores genéticos, a la ingestión de medicamentos como la cortisona, al efecto de las hormonas masculinas, al estrés, a la piel grasa y al uso de ciertos cosméticos. La alimentación sólo influye en algunas personas, quienes deben evitar los alimentos con grasas saturadas.

Fuentes www.aepap.org, www.geocities.com, www.mujeractual.com, www.saludalia.com

La obesidad no sólo constituye un problema estético; es una enfermedad crónica caracterizada por el almacenamiento en exceso de tejido adiposo, acompañada de alteraciones funcionales que predisponen a la presentación de trastornos endocrinos, cardiovasculares y ortopédicos, y relacionados con factores biológicos, socioculturales y psicológicos.

Los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo de la vida moderna contribuyeron a incrementar la incidencia de las enfermedades cardiovasculares durante el siglo XX, y son la primera causa de muerte en los países industrializados. La solución a este problema es muy sencilla: la prevención. Llevar una alimentación baja en grasas saturadas, rica en frutas y verduras, dejar de fumar, reducir el estrés y aumentar la actividad física puede salvarnos la vida.

¿Qué son los omega 3 y 6?

En los últimos años se ha puesto de moda el consumo de lípidos conocidos como ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6, pues éstos ayudan a reducir el riesgo de padecer infartos, artritis y algunos tipos de cáncer, además de disminuir los niveles de colesterol.

Los omega-3 se pueden encontrar en alimentos de consumo diario, como los aceites de origen vegetal (soya y canola), en las hojas de las verdolagas y también en los peces de agua fría como salmón, sardina, arenque, trucha, atún, al igual que en el aceite de pescado. Los expertos en salud pública recomiendan consumir de 1.5 a 2.3 g de omega-3 por semana, lo que equivale a 200 g de pescado aproximadamente.

Los omega-6 están presentes en el hígado, los riñones y la carne en general, así como en los aceites de maíz, cártamo y girasol, y en los cacahuates y las nueces. En el caso de los omega-6, se estima que el consumo de 4 g al día es suficiente.

La industria de los alimentos ha podido aislar este tipo de grasas e incorporarlas en productos como la leche, el yogurt, los jugos e incluso en el huevo. Para que los dos tipos de grasa puedan tener un efecto benéfico sobre el organismo es preciso que el consumo de los omega-6 no sea excesivo (25 g como máximo), porque de lo contrario limitan la acción de los omega-3.

Buenas recomendaciones

Para que las grasas saturadas queden bajo control y esas desagradables "llantitas" que se asoman formen parte de la historia, aquí le damos algunas valiosas recomendaciones:

- Coma por lo menos tres veces al día en horarios establecidos.
- En lugar de freír o empanizar los alimentos, cuézalos al vapor, hiérvalos o áselos.
- Coma carne magra y ocasionalmente consuma embutidos.
- Para dar sabor a los guisos es mejor usar hierbas y especias en lugar de saborizantes o salsas grasosas.
- Coma huevo únicamente tres veces a la semana.

Raciones recomendables por tipo de grasa

Tipo de grasa	Alimento	Ración
Saturada (2 a 3 raciones por día)	carne de res	30 g (cocida)
	carne de puerco	30 g (cocida)
	mantequilla	1 cucharada cafetera
	manteca (de cerdo o vegetal)	1 cucharada cafetera
	tocino	1 rebanada delgada
	crema	1 cucharada sopera
	coco	2 cucharadas
	aceite de coco	1 cucharada cafetera
	queso	30 g
	huevo entero	1 pieza
	clara de huevo	1 o 2 (por día)
Poliinsaturada (2 a 3 raciones por día)	aceites vegetales (de maíz, cártamo o girasol)	1 cucharada cafetera
	nueces de castilla	3 piezas
	pepitas	1 cucharada cafetera
	piñones	1 cucharada cafetera
	semillas de girasol	1 cucharada cafetera
Monoinsturada (2 a 3 raciones por día)	aguacate	1 cucharada sopera
	margarina	1 cucharada cafetera
	cacahuates (con cáscara)	9 piezas
	almendras	7 piezas
	aceites vegetales (oliva o canola)	1 cucharada cafetera

Fuente Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Alimentos con omega-3 (100 g)	Aporte en gramos
Sardina	1.3
Bacalao	0.25
Atún	1.0
Aceite de pescado	20.64
Verdolagas	4.06
Alimentos con omega-6	**Aporte en gramos**
Aceite de cártamo (1 cucharada)	7.6
Aceite de maíz (1 cucharada)	5.4
Aceite de oliva (1 cucharada)	1.0
Carne de pollo (100 g)	2.88
Vísceras (100 g)	0.35

Fuente Revista del Consumidor núm. 276, febrero del 2000

- Consuma leche descremada, y prefiera el yogurt, la mayonesa, la margarina y los aderezos bajos en grasa.
- Elija los quesos blancos que sueltan suero (panela y fresco) en lugar de los amarillos y duros (manchego, holandés y gruyère).
- ¡Haga ejercicio! Caminar 30 minutos sin interrumpir el paso al menos tres veces por semana lo hará sentirse de maravilla.

Fuentes Entrevistas con el doctor Jorge González Barranco, jefe de la Clínica de Obesidad, y con la nutrióloga Victoria Eugenia Bolado García, coordinadora de nutrición, ambos del departamento de Endocrinología y Metabolismo del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán • Nutriólogo Juan Carrillo Toscano, asesor en psiconutrición • Unidad de Alimentación y Nutrición, Profeco • NOM-174-SSA1-1998, Para el manejo integral de la obesidad.

¿Qué es un menú sabio?

Básicamente se trata de un menú balanceado que incluye alimentos de todos los grupos, aporta los nutrimentos necesarios en las cantidades recomendadas, e incluye frutas y verduras de temporada, lo que significa más calidad y ahorro. Además es rico y fácil de preparar.

¿Cómo funciona?

A cada uno de estos platillos, más el agua de frutas, se le ha asignado una letra que forma la palabra SABIO: S para la sopa, A para la ensalada, B para el plato fuerte, I del postre y O del agua fresca. Los menús sabios, calculados para una familia de seis integrantes, cubren el 40 por ciento de las necesidades diarias de energía, proteínas, grasas y fibra dietética, procurando que no se exceda el consumo de colesterol. En un recuadro se añade el aporte nutrimental que corresponde a una porción de cada platillo.

Para la integración de los menús elegimos recetas que han enviado los lectores, las cuales adecuamos en cuanto a algunos de sus ingredientes con la finalidad de proporcionarles un mejor balance nutrimental.

Aporte nutrimental por cada ración del menú	
• Kilocalorías 904	• Proteínas 27 g
• Grasa 29 g	• Fibra 15 g
• Colesterol 95 g	

Fotografías Boris de Swan

S

Tortitas de elote

A

Ensalada de col

Recomendaciones dietéticas ponderadas para una familia promedio (6 miembros)

Grupos de edad	Kilocalorías (actividad moderada)	Hidratos de carbono (g) 60%/Kcal	Fibra dietética (g) Niños: edad+5 adol. y adul.:10/1000 Kcal	Proteínas (g) 10-14%/Kcal	Grasa (g) 25-30%/Kcal	Colesterol (mg)
Preescolar M y F (*) 3-6 años	1616	242	10	48	49	≤300
Escolar M y F 7-10 años	1850	278	14	56	57	≤300
Adolescentes M y F	2375	356	20	71	73	≤300
Adulto femenino	2100	315	21	63	64	≤300
Adulto masculino	3100	465	31	93	95	≤300
Adulto mayor M y F	2075	311	21	62	63	≤300
Total familiar (100%)	13,116	1,967	117	393	401	≤1,800
Rango de aporte del Menú sabio **familiar** (35-45%)	4591-5902	688-885	41-53	138-177	140-180	630-810
Rango de aporte del Menú sabio **individual**	765-984	115-148	7-9	23-30	23-30	105-135

Fuente Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

(*) M y F: Masculino y femenino

Ensalada de col

6 porciones

Ingredientes

- 1/4 de col finamente rebanada (400 g)
- 2 zanahorias chicas ralladas (160 g)
- 1/3 de cebolla chica rebanada en rodajas finas (50 g)
- 1 cucharada de mostaza (10 g)
- 1 cucharada de jugo de limón (10 ml)
- azúcar, sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Remoje la col en agua caliente con sal durante 10 minutos y escúrrala.
2. Coloque en una ensaladera la col con las zanahorias y la cebolla.
3. Mezcle en un recipiente la mostaza, el jugo de limón, el azúcar, la sal y la pimienta.
4. Incorpore a la ensalada el aderezo que preparó, revuelva y refrigere hasta el momento de servir.

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 26
- Proteínas 1 g
- Grasa ---
- Colesterol ---
- Fibra 2 g

Tortitas de elote

6 porciones

Ingredientes

- 4 elotes grandes desgranados (1440 g)
- 1 huevo (55 g)
- 1/3 de cebolla chica finamente picada (50 g)
- 1 cdita. de polvo para hornear (5 g)
- 1 cucharada de fécula de maíz (10 g)
- 1 cucharada de consomé en polvo (10 g) o sal al gusto
- 2 cucharadas de perejil picado (20 g)
- aceite (60 ml)

Preparación

1. Licue los granos de elote con el huevo, el polvo para hornear, la fécula de maíz y el consomé.
2. Vacíe la mezcla en un recipiente y revuelva con la cebolla y el perejil; forme las tortitas y fríalas en el aceite.
3. Le sugerimos servirlas con una salsa picosita.

Receta enviada a Profeco por
Martha Elena García
Ciudad Guzmán, Jalisco

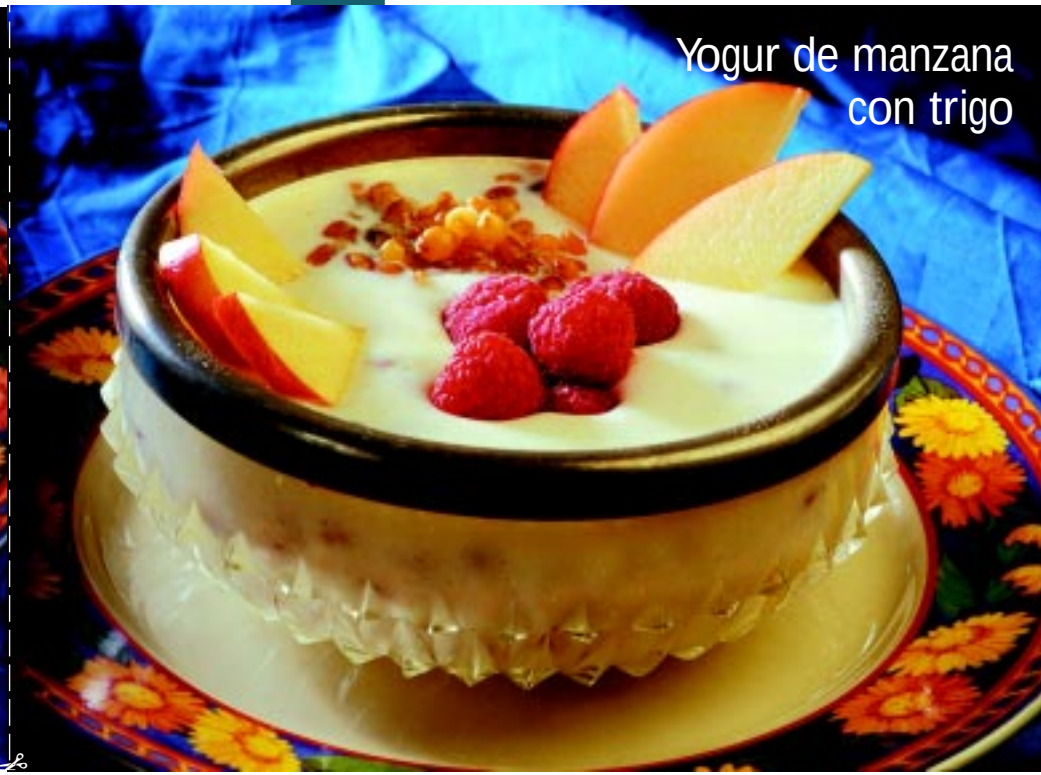
Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 236
- Proteínas 4 g
- Grasas 12 g
- Colesterol 44 mg
- Fibra 5 g

B

Caldillo durangueño

I



Yogur de manzana con trigo

O

Agua de frutas

Cómo comprar y conservar

mamey

Yogur de manzana con trigo

6 porciones

Ingredientes

- 3 tazas de leche semidescremada (720 ml)
- 1/2 vaso de yogur natural (75 g)
- 2 manzanas medianas partidas en cuadritos (260 g)
- 6 cucharadas de azúcar (60 g)
- 125 g de trigo

Preparación

1. Hierva la leche y déjela entibiar.
2. Agregue el yogur, revuelva y tape la mezcla con una servilleta. Déjela reposar cerca de un lugar tibio (por ejemplo, encima del piloto de la estufa) durante 12 horas para que cuaje.
3. Remoje el trigo en agua por 12 horas y después póngalo al fuego hasta que se cueza.
4. Una vez cuajada la leche, mezcle el azúcar, la manzana y el trigo cocido. Puede sustituir la manzana por la fruta de su preferencia. Sírvalo frío.

Receta enviada a Profeco por
Norma Sánchez Salvador
Jonaxatepec, Morelos

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 195
- Proteínas 7 g
- Grasas 3 g
- Colesterol 10 mg
- Fibra 1 g

Caldillo durangueño

6 porciones

Ingredientes

- 420 g de carne de res
- 2 chiles poblanos asados, desvenados y cortados en rajas (200 g)
- 2 jitomates grandes asados y sin piel (470 g)
- 1/2 cebolla chica (75 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 12 tortillas de harina de trigo
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Corte la carne en cuadros muy pequeños y fríala en el aceite.
2. Licue el jitomate con la cebolla y el ajo; incorpore esta salsa a la carne junto con las rajas para que se sofrían, y sazone con sal y pimienta.
3. Acompañe con las tortillas de harina.

Receta enviada a Profeco por Aurora
Rebolledo Martínez
Escárcega, Campeche

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 313
- Proteínas 14 g
- Grasa 14 g
- Colesterol 41 mg
- Fibra 4 g

Al comprar mamey se debe ser muy cuidadoso, pues la dureza de su cáscara no permite determinar el estado de madurez en el que se encuentra, por eso le recomendamos que lo compre calado (abierto) a fin de que le sea posible observar el color de la pulpa, que debe ser rojiza o anaranjada, suave y sin partes negras o duras.

Al igual que cualquier fruta tropical, el mamey debe conservarse fuera del refrigerador y abrirse hasta que la pulpa alcance su óptimo grado de madurez, es decir, que al tocarlo no se sienta rígido. Una vez abierto debe mantenerse en el refrigerador y consumirse cuanto antes.

Contenido nutrimental

El mamey es un fruto que aporta 69 kcal por cada 100 g. Tiene un alto contenido de agua, aproximadamente 20 por ciento de azúcares, fibra y un significativo porcentaje de hierro, vitaminas A, C y niacina.

¿Sabía usted que...?

El mamey (*Calocarpum sapota*) es un fruto originario de América que se obtiene de un árbol de la familia de las Gutíferas.

Este fruto se cultiva en tierras cálidas y húmedas de los estados de Veracruz, Oaxaca y Guerrero.

La temporada en la que lo podemos encontrar va de febrero a junio.

Agua de frutas

12 vasos

Ingredientes

- 1/2 pieza de melón (540 g)
- 1/4 de pieza de piña (540 g)
- 480 g de fresa
- 120 g de azúcar
- 2 1/2 litros de agua

Preparación

1. Quite la cáscara al melón y a la piña y pártalos en trozos; lave y desinfecte las fresas.
2. Licue las frutas con un poco de agua.
3. Disuelva el azúcar en el agua restante, agregue el licuado de frutas y mezcle muy bien. Si desea añada hielo.

Aporte nutrimental por cada dos vasos

- Kilocalorías 134
- Proteínas 1 g
- Grasas ---
- Colesterol ---
- Fibra 3 g

Salsa picante en aceite

Ingredientes

- 100 g de chile seco de árbol
- 2 cucharadas soperas de ajo picado
- 8 pimientas negras enteras
- 1/2 cucharada cafetera de tomillo
- 1/2 cucharada cafetera de orégano
- 2 tazas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de cacahuates en trocitos (opcional)

Utensilios

- licuadora o molcajete
- sartén
- cuchara sopera
- frasco de vidrio con capacidad de 500 ml y tapa con sello hermético, previamente esterilizado

Procedimiento

1. Coloque los chiles, las pimientas, el tomillo y el orégano en la licuadora o molcajete y muélalos hasta darles la consistencia que desee.
2. Ponga en la sartén media taza de aceite a fuego medio; cuando esté caliente acitrone el ajo y agregue el chile mientras integra los ingredientes con la cuchara.
3. Cuando la salsa empiece a dorar agregue el aceite restante y deje a fuego bajo durante 10 minutos.

Tecnologías Domésticas Profeco

Pintura de nopal

Ingredientes

- 6 litros de agua
- 5 nopales grandes cortados en trozos pequeños
- 2 1/2 kg de cal*
- 2 tazas de sal de mesa
- colorante para cemento del color deseado* (la cantidad de colorante a utilizar depende de la intensidad de color deseada)

Utensilios

- olla con capacidad mínima de 4 litros
- colador grande
- cubeta o recipiente con capacidad de 8 litros
- palo de 50 cm limpio
- embudo
- recipientes de plástico con tapa, bien limpios y secos, suficientes para envasar 7 litros de pintura (recicle garrafones y botellas)
- etiquetas adheribles (una por envase)

Procedimiento

1. Ponga los nopales en la olla y agregue 2 litros de agua; déjelos reposar durante toda la noche para que suelten perfectamente la baba.
2. Al día siguiente, mezcle en la cubeta la cal, la sal y el agua restante, moviendo constantemente con el palo de madera. Utilice el colador para agregar la baba de nopal e incorpore muy bien.
3. Agregue poco a poco el colorante hasta obtener el tono deseado. Si quiere preparar pintura blanca no es necesario usar el colorante.

Envasado y conservación

Con ayuda del embudo vacíe la pintura en los recipientes y manténgalos bien

* Se consigue en tlapalerías o distribuidoras de cemento.

Tecnologías Domésticas Profeco

Esta salsa conserva sus características hasta por ocho meses. Una vez abierto el envase, manténgalo en refrigeración.

Recomendaciones

- Puede sustituir el chile de árbol por guajillo, morita, o por el de su preferencia.

Envasado y conservación

Vacíe la salsa aún caliente en el frasco esterilizado y agregue los cacahuates. Deje salir un poco el vapor y cierre perfectamente. Enfríe a temperatura ambiente y guarde el envase en la alacena.

- También puede adicionar cebolla en rajas.

Rendimiento 400 g aproximadamente
Tiempo de preparación 30 minutos

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

cerrados hasta ocupar la pintura. Coloque a cada uno una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.
La pintura se mantiene en buenas condiciones hasta por un mes si la conserva en un lugar seco y oscuro.

Modo de uso

- Agite la pintura y verifique que la superficie a pintar esté perfectamente limpia y seca.

- Aplique dos capas con la ayuda de una brocha o rodillo.

Recomendaciones

- Use guantes y cubreboca durante la elaboración del producto.
- Etiquete los ingredientes sobrantes en sus respectivos envases y consérvelos en un lugar seco fuera del alcance de los niños.

- Puede agregar blanco de España* para darle más consistencia a la pintura.

Rendimiento 7 litros aproximadamente
Tiempo de preparación Un día
Ahorro 60 por ciento sobre el valor comercial

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Mermelada de nopal

Profeco

Ingredientes

- 300 g de nopales limpios y rebanados en cuadritos (aproximadamente 3 piezas grandes)
- 1 1/4 de tazas de azúcar
- 1 taza de agua hervida o clorada
- 1 hoja de maíz seca (las que se utilizan para la elaboración de tamales)
- 2 cucharadas soperas de jugo de limón
- 1 pizca de bicarbonato de sodio*

Utensilios

- olla de acero inoxidable con capacidad de 3 litros
- colador
- taza
- licuadora
- cacerola con capacidad de 2 litros
- pala de madera o cuchara de acero inoxidable grande
- frasco esterilizado con capacidad de 400 ml
- etiqueta adherible

Procedimiento

1. Cueza los nopales en la olla con suficiente agua y la hoja de maíz hasta que estén suaves.
2. Vacíe los nopales en el colador, enjuáguelos con agua fría y separe un cuarto de taza para usarlos después; licue el resto con la taza de agua hasta formar un puré.
3. Vierta en la cacerola el puré y el azúcar, póngalos a fuego medio y mueva la mezcla constantemente con la pala o cuchara por 10 minutos.
4. Cuando empiece a hervir, añada el jugo de limón, la pizca de bicarbonato y los nopales que reservó; retire la espuma que se vaya formando sin dejar de mover.
5. Cuando al revolver se vea el fondo del recipiente la mermelada estará lista, es el momento de retirarla del fuego.

Envasado y conservación

Vacíe la mermelada, aún caliente, al frasco esterilizado. Fíjese que quede un espacio mínimo de un centímetro entre el contenido y la boca del recipiente. Antes de cerrar el recipiente perfectamente deje escapar un poco de vapor

* Se consigue en farmacias.

Tecnologías Domésticas Profeco

Caramelos

Profeco

Ingredientes

- 2 tazas de azúcar (480 g)
- 1 taza de miel de maíz (240 ml)
- 1/2 taza de agua hervida o clorada (120 ml)
- 2 cucharadas soperas de aceite vegetal (20 ml)
- 2 cucharadas soperas del saborizante de su preferencia*
- 1/4 de cucharada cafetera de ácido cítrico**
- 1/4 de cucharada cafetera de cremor tártaro**
- colorante vegetal comestible del color de su preferencia*

Utensilios

- cacerola con recubrimiento antiadherente o de vidrio, con capacidad de 2 litros
- cuchara sopera de acero inoxidable
- charola de acero inoxidable
- papel celofán

Procedimiento

1. Ponga en la cacerola a fuego alto el agua, el azúcar, la miel de maíz, el ácido cítrico y el cremor tártaro sin mover hasta que los ingredientes se fundan.
2. Cuando el caramelo empiece a hervir agregue el saborizante y el colorante poco a poco, hasta darle el tono deseado. Mueva despacio con la cuchara y deje que hierva por 10 minutos más a fuego medio para que esté a "punto de bola dura", es decir, que al poner un poco de caramelo ya tibio sobre la charola se pueda tomar con la mano y formar una bolita. Entonces retire del fuego.
3. Engrase la charola con aceite vegetal, vacíe con la cuchara pequeñas cantidades de caramelo y deje enfriar a temperatura ambiente, o espere a que la mezcla esté tibia para darle forma de bastones, bolitas o alguna otra figura.

* Se consigue en tiendas de autoservicio o de materias primas.

** Se consigue en farmacias grandes o en droguerías.

Tecnologías Domésticas Profeco

para formar vacío. Antes de consumir la mermelada, enfríela a temperatura ambiente durante 12 horas aproximadamente.
Adhiera la etiqueta al frasco con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. La mermelada se conserva hasta por ocho meses. Una vez abierto el envase consérvelo en refrigeración.

Dato interesante

El cultivo del nopal ha sido de gran importancia para numerosos grupos

indígenas desde la época precortesiana y se puede considerar el recurso natural más importante de las zonas áridas y semiáridas del país. En México contamos con 100 especies de nopal divididas en tres grupos, de acuerdo con las características de su producción: tunera, verdulera y forrajera. Anualmente se producen 311,694 toneladas de nopal tan sólo para consumo humano, con un rendimiento de 49,911 toneladas por hectárea.

Los nutrientes del nopal son encapsulados y utilizados como complementos alimenticios, además su fibra ayuda a que nuestro aparato digestivo funcione mejor.

Fuente SAGAR (actualmente Sagarpa), 1998

Rendimiento 350 g aproximadamente
Tiempo de preparación Una hora con 45 minutos

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Envasado y conservación

Cuando los caramelos estén totalmente duros y fríos, envuélvalos individualmente con papel celofán. Mantenga los dulces en un lugar fresco y seco, así se conservarán hasta por un año.

Recomendaciones

- Para que los dulces tengan un sabor más concentrado agregue media cucharada más de saborizante.
- Al momento de formar los caramelos puede poner dentro de cada uno un cacahuate, piñón, nuez o pasa.
- Haga figuras de caramelo con moldes previamente engrasados o forme paletas, colocando un palito en los dulces cuando aún estén calientes.

- Si desea darle un sabor picosito, agregue una cucharada sopera de chile en polvo antes del colorante.

Rendimiento 600 g aproximadamente
Tiempo de preparación 30 minutos
Ahorro 50 por ciento sobre el valor comercial

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Quién es Quién
en los precios

Su guía para comprar más barato

Para obtener esta guía con datos actualizados diariamente, visite en Internet la página de **Profeco** **www.profeco.gob.mx** y en la sección de precios busque el logo "quién es quién en los precios".

Más información en su delegación **Profeco** y en los Teléfonos del Consumidor
5568-8722 y 01-800-903-1300

Ecoconsumo

Opciones y recomendaciones prácticas

Cómo ahorrar agua en casa

Entre las opciones domésticas que tenemos a nuestro alcance para preservar los recursos naturales como el agua, existen las regaderas y los excusados economizadores, que además de ahorrar el consumo de este vital líquido, ¡apoyan a su economía familiar!

Por Eduardo Mena

Para lograr un consumo racional del agua potable en nuestro país es indispensable regular su uso doméstico con dispositivos ahorradores de agua o de bajo consumo, aspiración ecologista que ya está plasmada en la *NOM-008-CNA-1998. Regaderas empleadas en el aseo personal. Especificaciones y métodos de prueba*.

Veamos enseguida un par de ejemplos, claros y prácticos, acerca de cómo proteger en casa nuestros recursos ecológicos y monetarios.

Regaderas y excusados ahorradores

Una primera opción para ahorrar agua en el hogar son las regaderas economizadoras, las cuales no requieren de una mano de obra especializada, pues su instalación es tan sencilla como enroscar una manguera en una llave; en todo caso, sólo se necesita de la ayuda de una llave ajustable o "perico".

El funcionamiento de estos productos ahorradores de agua, a diferencia de las regaderas convencionales, consiste en que liberan un menor volumen de agua: una regadera convencional deja pasar alrededor de 20 litros por minuto, mientras que un dispositivo ahorrador sólo utiliza entre 4 y 10 litros de agua en el mismo lapso.

Además, estas regaderas se identifican fácilmente ya que son más pequeñas que las convencionales y los chorros de agua que emiten son más delgados y, en algunos modelos, éstos se pueden regular mediante un dispositivo llamado obturador.

Un beneficio adicional que ofrecen estos artículos es que al usarlos para economizar agua también se ahorra notablemente en el consumo de gas para calentar el agua.

Las regaderas economizadoras no son sólo de uso doméstico, también están diseñadas para emplearse en establecimientos comerciales, como gimnasios y clínicas de belleza, lo mismo que para los fregaderos de los comercios en general, pero particularmente los que procesan o preparan alimentos.

Otro ejemplo de cómo es posible ahorrar en el consumo doméstico de agua es el uso de cajas de excusado con capacidad de 6 litros, las que desde hace

¿Qué dice la Norma?

La **NOM-008-CNA-1998** está encaminada al uso eficiente del agua potable para el consumo humano, que permita mantener y aumentar el suministro de agua.

Para ello, señala que es indispensable la regulación del consumo doméstico del agua mediante el uso de dispositivos ahorradores, también denominados de bajo consumo de agua.

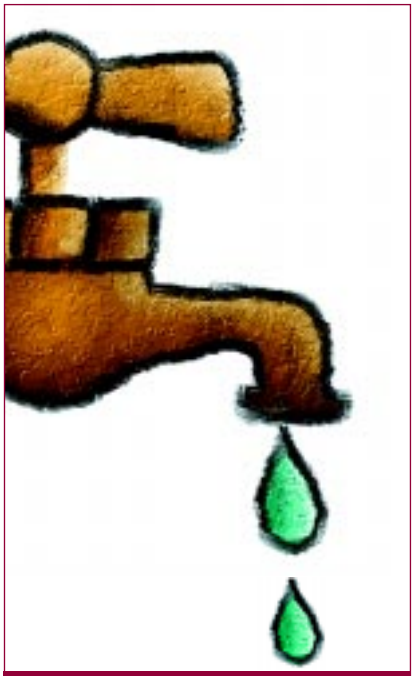
En el caso específico de las regaderas, la normatividad establece su clasificación de acuerdo con el intervalo de presión para el cual están diseñadas (más información en la tabla anexa).

También señala las especificaciones técnicas con las que las regaderas deben cumplir; por ejemplo, en el acceso para mantenimiento, gasto de acuerdo con su presión, eficiencia en el haz de lluvia, resistencia al envejecimiento de empaques, etcétera.

La amarga realidad del agua dulce

De acuerdo con cifras proporcionadas por el Consejo Mundial del Agua, menos del 3 por ciento del agua dulce que existe en el mundo se encuentra al alcance de la población; el resto está localizada en los glaciares, en los polos y en el subsuelo. Tanto los lagos como los ríos apenas representan el 0.014 por ciento de toda el agua existente en el planeta.

El promedio anual y mundial de disponibilidad de este recurso es de aproximadamente 7,400 m^3 por persona. Actualmente existen 22 naciones que apenas disponen de 1,000 m^3 de agua por persona.



Números, gota a gota

- 100 litros de agua se desperdician al lavar un auto con manguera; en contraste, si se utiliza una cubeta sólo se consumen entre 20 y 30 litros.
- 75,000 litros de agua podrían ser ahorrados al año en una casa si se cierran bien las llaves y se evitan fugas y desperdicios.
- 6 litros de agua son desperdiciados cuando una persona se cepilla los dientes con la llave abierta; en tanto que al utilizar un vaso, únicamente se consumen entre 250 y 500 ml.
- 364 litros es el promedio diario de consumo de agua por persona en la Ciudad de México.
- Litros de agua por segundo que recibe la zona metropolitana: 35,000
- Porcentaje de agua que se pierde a través de fugas: 30

Al elegir una regadera economizadora...

- Observe que el producto sea de fácil instalación y remoción, a fin de brindarle periódicamente el mantenimiento necesario.
- Los accesorios o componentes que puedan ser agregados o removidos de la regadera no deben afectar, en ningún caso, su funcionamiento.
- Los empaques de hule o plástico con que cuente deben mantener la hermeticidad durante su funcionamiento.
- Los componentes de la regadera no deben presentar fugas ni deformaciones al someterse a la presión del agua ni al suministrar la caliente.
- En lo general, no olvide comparar precios y exigir su factura y póliza de garantía; pregunte por el instructivo de instalación y uso, así como por el directorio de los centros de atención en la República Mexicana que, dado el caso, podrían ofrecerle el servicio de mantenimiento o reparación.

Qué regadera comprar

Tipo de regadera	Para inmuebles de...
De baja presión	1 a 4 plantas o niveles
De media presión	4 a 12 niveles
De alta presión	Más de 12 niveles

Fuente Norma Oficial Mexicana NOM-008-CNA-1998

algunos años vienen sustituyendo a las de 10 litros.

Gracias a estos nuevos depósitos para agua se ahorran 4 litros en cada descarga; así tenemos que si en promedio una familia de cuatro miembros usa el excusado tres veces al día, el ahorro de agua ascenderá a 48 litros diarios.

Sea un consumidor ecologista

Sin importar los accesorios y muebles de baño que haya en casa, los consumidores podemos hacer mucho si ponemos de nuestra parte. Por ejemplo:

- Mantenga en buen estado las instalaciones que lo proveen de agua; ponga especial cuidado en evitar y/o reparar las fugas, por pequeñas que parezcan.
- Mejore sus hábitos; es estratégico el uso racional y razonable del agua en nuestro aseo personal, así como al momento de lavar nuestros alimentos, el automóvil y la casa en general.

Si tiene dudas sobre cómo optimizar o calcular su consumo de agua, acuda a la delegación de Profeco más cercana a su domicilio. De todo el país llame sin costo al 01-800-903-1300; del Distrito Federal comuníquese al 5568-8722. También puede visitarnos en Internet: www.profeco.gob.mx

Un último consejo: agua que no ha de beber o usar, ¡ahórrela!

Dónde encontrar más información

- Secretaría del 0 Medio Ambiente y Recursos Naturales **www.semarnat.gob.mx**
- Comisión Nacional del Agua **www.cna.gob.mx**
- Instituto Mexicano de Tecnología del Agua **www.imta.mx**

Ilustración Pipo

Fuentes Norma Oficial Mexicana NOM-008-CNA-1998 • Dirección General de Educación para el Consumo, Profeco • Entrevista con Alfonso Serrano, director de la firma D´Agua • Sondeo de mercado

¿Lámparas ahorradoras?
¡Una inversión que se recupera sola!
Cambie los focos incandescentes que se usan cuando menos dos horas al día por lámparas ahorradoras de marcas reconocidas, que:
• consumen la cuarta parte de energía
• le dan la misma iluminación
• ¡duran hasta 10 veces más!
CONAE
COMISION NACIONAL PARA EL AHORRO DE ENERGIA
Un país con energía es un país con futuro
Para mayor información consulte el portal "Desde el hogar" www.conae.gob.mx
Ilustración Mónica Miranda Villalba

Una prioridad para todos

Transporte para usua

A partir de junio del año pasado, 51 autobuses con señalizaciones de discapacidad impresas en sus costados transitan diariamente por diferentes avenidas de la Ciudad de México; su función consiste en brindar a las personas con discapacidad un servicio gratuito que les facilite el desplazamiento a lo largo de la ciudad de una manera cómoda y segura.

Desde las 6:00 hasta las 22:00 horas, los siete días de la semana, autobuses para personas con discapacidad transitan por las principales avenidas del Distrito Federal. Se distinguen no sólo por la señalización internacional de discapacidad en sus extremos laterales, sino también porque llevan una sirena y una torreta en la parte superior, las cuales tienen como propósito anunciar a las personas con problemas visuales su aproximación a la parada predeterminada, a la que llegan aproximadamente cada 25 minutos.

Todas las unidades están equipadas con una rampa hidroneumática o hidroeléctrica capaz de cargar 250 kg, para permitir el acceso a personas en sillas de ruedas. Dentro del camión hay espacios exclusivos para las sillas, ubicados estratégicamente y con anclaje de seguridad. Cada asiento del autobús cuenta con su propio cinturón de seguridad y existe una silla exclusiva para el uso de invidentes que suben con perro guía.

Estas unidades circulan a una velocidad máxima de 30 kilómetros por hora y las conduce un operador especializado acompañado de un auxiliar, quienes fueron previamente capacitados para brindar este servicio de forma cordial y responsable.

A lo largo del trayecto, el chofer va anunciando a través de un altavoz las vialidades y paradas que recorre. Existen timbres para usuarios de baja estatura y las escaleras de descenso y de ascenso tienen señales reflejantes.

Estos camiones son parte de un programa que pretende facilitar la accesibilidad en la Ciudad de México para las personas con discapacidad y eliminar gradualmente las barreras, tanto físicas como culturales, con las que se enfrenta este sector de la población.

rios con discapacidad

Por Graciela Muñoz

¿Por dónde circulan?

Actualmente, los autobuses que prestan este servicio transitan por seis rutas que se enlazan a través de diferentes estaciones del metro, ampliando así la posibilidad del usuario con discapacidad para transportarse. Además, las estaciones del metro Centro Médico, Universidad, Indios Verdes, Pantitlán y Tacubaya cuentan con el dispositivo "salva escaleras", una especie de silla metálica que automáticamente asciende y desciende por las escaleras eléctricas.

En un futuro cercano

Los 51 autobuses para usuarios con discapacidad en la Ciudad de México son el inicio de un proyecto que pretende facilitar el transporte de este sector de la población en las distintas zonas de la capital del país; sus objetivos a mediano plazo son:

- Para el mes de junio ya se encontrará en funcionamiento la ruta de autobuses que cubrirá el trayecto desde Xochimilco hasta Izazaga, la cual utilizará la Calzada de Tlalpan a manera de vía principal.
- Consolidar la concesión del transporte para personas con discapacidad a empresas particulares.
- Aumentar el parque vehicular con 20 autobuses pertenecientes a la extinta Ruta 100 que actualmente se encuentran en mantenimiento.

Vales para taxi en Aguascalientes

En la capital de Aguascalientes, el Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) creŠ el programa de **Apoyo con vales para taxi** para facilitar el transporte a personas de bajos recursos con discapacidad. 200 taxis las trasladan a sus centros de trabajo, cl™nicas de rehabilitaciŠn y escuelas, para regresarlas luego a sus hogares. Para seleccionar a los beneficiarios, el personal del DIF realiza un estudio socioeconŠmico y decide la cantidad de vales que se les asignarán mensualmente, y el tiempo durante el cual gozarán de este apoyo. El trámite debe renovarse cada aŒo.

Los taxistas que participan en este programa tambi”n resultan beneficiados, pues los vales que recolectan son canjeables en las instalaciones del DIF por despensas, leche, medicamentos y servicios m”dicos para ellos y su familia.

Si usted requiere m‡s informaciŠn acerca de este servicio comun™quese al Departamento de Discapacidad del DIF Aguascalientes al tel”fono (01-449) 914-4930 o 912-1302, ext. 121, o acuda a Av. Universidad 612, col. Primo Verdad, en Aguascalientes, Aguascalientes.

Fuente DIF Aguascalientes

También en Tamaulipas

El DIF Tamaulipas apoya a personas con discapacidad que utilizan el transporte pœblico a trav”s de una credencial (vigente por un aŒo) que los exenta del pago de este servicio en todo el estado; el trámite es gratuito y puede realizarse en el DIF de todos los municipios; sŠlo es necesario presentar una fotograf™a reciente y llenar una solicitud.

Los familiares de personas con discapacidad o quienes presentan una discapacidad que les impide conducir un auto, pueden tramitar placas de circulaciŠn especiales y un tarjetŠn de estacionamiento con el logotipo de discapacidad en las diferentes oficinas vehiculares de cada municipio, para as™ tener derecho a ocupar los lugares de estacionamiento reservados especialmente para ellos. Para mayor informaciŠn comun™quese al tel”fono (01-834) 318-1405 en Ciudad Victoria, Tamaulipas.

Fuente DIF Tamaulipas

Rutas de autobuses para personas con discapacidad en el D. F.

Ruta	Origen y destino	Corredor	Trayecto (kms)	Recorrido (min.)	# autobuses
1 D	Metro Santa Martha/ Metro Mixcoac	Ejes 7, 7A y 8 Sur	46.2	185	13
2 D	Xochimilco/ Centro Paral™mpico	Eje 3 Oriente Sur	37.8	151	6
3 D	U.C.T.M. Atzacoalco/ Carmen Serd⁄n	Eje 2 Oriente	47.1	188	10
8 D	Indios Verdes/ Estadio Azteca	Av. IPN Av. Insurgentes	71.4	240	6
7 D	Indios Verdes/ Auditorio	Paseo de la Reforma	25.8	130	4
5 D	Tacubaya / Universidad	RevoluciŠn/ Patriotismo	23.6	94	8

Fuente Red de Transporte de Pasajeros

Taxi amigo en Zacatecas

La ComisiŠn Estatal para la IntegraciŠn Social de las Personas con Discapacidad en Zacatecas cuenta con un programa denominado **Taxi amigo de las personas con discapacidad**.

Al mostrar su credencial de discapacidad, las personas pueden comprar unos boletos (10 a la semana como m⁄ximo), con un valor de $ 4.00 cada uno. A cambio de uno de estos boletos pueden realizar un viaje sencillo dentro de la zona urbana en cualquier taxi; si el recorrido llega hasta la periferia de la ciudad, los pasajeros deben entregar dos boletos.

El programa funciona sŠlo en las ciudades de Zacatecas, Fresnillo y Guadalupe, donde ha tenido un ”xito rotundo desde que se iniciŠ en marzo del 2000, pues a la fecha se han contabilizado 16,000 viajes.

Los taxistas pueden canjear en las instalaciones del DIF dos de estos boletos por un vale de gasolina de $ 25.00, o recibir un vale de despensa a cambio de cinco boletos.

La credencial de discapacidad es gratuita y tambi”n da derecho a su titular a recibir el 50 por ciento de descuento en las tarifas de transporte de autobuses urbanos. Si desea mayor informaciŠn puede llamar al tel”fono del DIF Estatal de Zacatecas: (01-492) 924-3972.

Fuente Comisión Estatal para la Integración Social de las Personas con Discapacidad del Gobierno de Zacatecas

Además, supervisores de la Red de Transporte de Pasajeros (RTP) periódicamente verifican que los conductores de los autobuses para personas con discapacidad ofrezcan un servicio adecuado a los usuarios. Por eso, si usted advierte irregularidades en el servicio, o si quiere hacer alguna sugerencia o comentario llame a Atención Ciudadana al teléfono 5566-5959 en la Ciudad de México. Para consultas acerca de los recorridos, horarios y paradas autorizadas llame a Locatel al 5658-1111.

En la actualidad, el Distrito Federal es la única entidad de la república que cuenta con autobuses especiales para personas con discapacidad, sin embargo, los gobiernos de algunos estados, como Aguascalientes, Tamaulipas y Zacatecas han desarrollado programas de apoyo para facilitar el transporte a estas personas. Si usted desea saber si su entidad está desarrollando algún proyecto de este tipo, o si ya cuenta con uno semejante, acuda o llame al DIF de su localidad.

Fuentes Entrevista con el ingeniero Adolfo Gómez, gerente de Ingeniería de Transporte de la Red de Transporte de Pasajeros del Distrito Federal
• Documento *Servicio Especial de Transporte para Usuarios con Discapacidad del RTP*, junio del 2001

¿Qué encontrará en la página de Internet de **Profeco**?

- La Ley Federal de Protección al Consumidor.
- Un centenar de tecnologías domésticas.
- Información detallada acerca de sus servicios de orientación, asesoría y atención a quejas.
- Los resultados de los estudios de calidad publicados en la **Revista del Consumidor**.
- Captación de quejas en idiomas español, inglés y francés.
- Ubicación de sus oficinas en el país.
- Un buzón.
- Información sobre la mejor opción de compra de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, materiales para la construcción y, en temporada, sobre pescados, útiles escolares y juguetes, entre otros.

Y mucho más

▶ http://www.profeco.gob.mx

http://www.profeco.gob.mx
http://www.profeco
http://www.profeco.
http://www.profeco.gob.mx

Acción y visión de Profeco

Profeco goza de una buena imagen. Sin embargo, sufre rezagos importantes que se analizaron en el 2001 —a la luz de las experiencias de 26 años— para evaluar así a la Institución y replantear la política de protección al consumidor • Ésta es una síntesis del documento en que se da cuenta de la acción y visión de Profeco y que busca dar respuesta a la demanda de la sociedad para hacer transparente la gestión pública. • El documento completo relaciona las acciones llevadas a cabo en 2001 y pone en la arena de la discusión pública el rumbo de la política de protección al consumidor, el tipo de institución que queremos, los instrumentos jurídicos que requiere y los recursos necesarios para su operación. • Deseamos dar inicio a una nueva tradición de informar y evaluar el trabajo de Profeco y de definir la posición institucional sobre temas relacionados con la protección al consumidor, tomando en cuenta las aportaciones de la propia sociedad.

María Eugenia Bracho González, Procuradora Federal del Consumidor. Ciudad de México, abril del 2002.

Evolución de la Ley

1976

Profeco y el Instituto Nacional del Consumidor (INCO) fueron creados en 1976 para hacer respetar los intereses de la poblaciŠn consumidora e informar y capacitar a los consumidores, respectivamente.

1992

En 1992 Profeco y el INCO se fusionaron y la pol™ticade protecciŠn al consumidor asumiŠ una nueva orientaciŠn preventiva con base en la informaciŠn. Hoy, los programas de Profeco buscan la capacitaciŠn de los individuos y el cumplimento de la Ley, generar informaciŠn sobre las transacciones en el mercado, incidir sobre la confianza de los actores econŠmicos y ayudar a crear un ambiente confiable para los negocios, que promueva la inversiŠn.

La Ley Federal de ProtecciŠn al Consumidor ha sido reformada en varias ocasiones. Para mantenerla acorde con la din/mica acelerada del mercado, es necesario actualizarla con una visiŠn amplia. Para eso, se trabaja un proyecto de reforma que incorpora diversas inquietudes surgidas de la operaciŠn y demandas de la propia sociedad, como la atenciŠn a consumidores intermedios, reparaciŠn de daŒos y perjuicios, sanciones y confidencialidad de la informaciŠn, entre otros.

Las acciones de Profeco en el 2002

1 Servir a consumidores y proveedores

- *Atender consultas, denuncias y quejas de los consumidores.*
- *Resolver los conflictos entre ellos y los proveedores.*
- *Apoyar a los proveedores para impulsar una cultura de calidad y servicio al cliente.*

Consultas, quejas y denuncias

Consultas atendidas:	2,474,465
Promedio diario:	6,800
Número de quejas recibidas:	143,228
Promedio diario:	392
Millones de pesos reclamados por los quejosos:	1,559
Millones de pesos recuperados:	1,312
Porcentaje de aumento respecto a lo recuperado en el aŒo anterior:	37.5
Denuncias recibidas:	12,021
Número de asuntos ingresados a conciliación inmediata:	57,120
Porcentaje de casos concluidos a favor de los consumidores:	71.5
Millones de pesos recuperados por los consumidores:	325.7
Expedientes ingresados por conciliación personal:	93,007
Millones de pesos recuperados:	927
Nœmero de multas impuestas:	36,639
Monto, en millones de pesos:	183

Contratos de adhesión

Para evitar la inclusiŠn de cl/usulas abusivas, Profeco lleva un registro de los contratos elaborados unilateralmente por el proveedor, a los que se suman los consumidores aceptando totalmente el clausulado.

Contratos registrados:	4,335
Obligatorios:	3,437
Voluntarios:	898
Nœmerode registros negados:	301
En estudio al cerrar el aŒo 2001:	481

Arbitraje

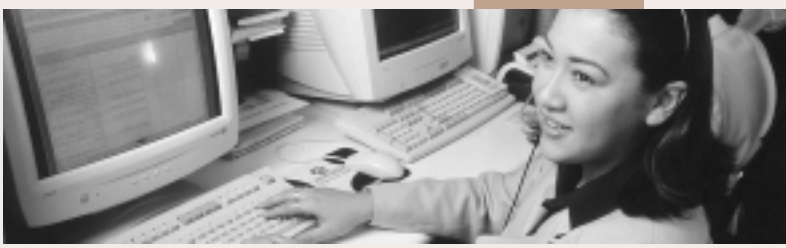
En busca de acuerdos, Profeco actœa de manera imparcial, gratuita y r/pida, otorgando id”nticas oportunidades a las partes para ofrecer pruebas.

Expedientes ingresados:	1,033
Concluidos en el 2001, incluyendo rezagos:	1,272
Porcentaje de incremento respecto al aŒoanterior:	75
Nœmerode laudos emitidos:	113
Millones de pesos recuperados por los consumidores:	10.9

Infracciones a la Ley

En su caso, Profeco puede iniciar el procedimiento por infracciones a la Ley e imponer las sanciones correspondientes.

Expedientes ingresados:	10,864
Resoluciones administrativas:	9,248
Resoluciones sin sanciŠn:	1,095
Con clausura:	346
Con multa:	7,723
Monto total de las multas, en millones de pesos:	116.9



2 Verificar y vigilar

- *Vigilar el comportamiento comercial para evitar prácticas indebidas.*
- *Monitorear la publicidad, para evitar prácticas engañosas o abusivas.*
- *Verificar NOMs para garantizar exactitud de pesos y medidas.*
- *Vigilar el cumplimiento de NOMs para garantizar que los productos cumplan con los estándares establecidos.*
- *Vigilar la comercialización de gas LP y gasolina.*

Visitas de verificaciŠn del comportamiento comercial:	46,668
Visitas para verificaciŠn de las NOMs de informaciŠn comercial y seguridad:	121,089
Nœmerode visitas para verificaciŠn de NOMs metrolŠgicas:	143,473
Nœmerototal de visitas en programas estacionales:	56,223
Municipios atendidos en enero, para evitar abusos por la erupciŠn del Popocat”petl:	18
Nœmerode visitas especiales para combatir el abuso en tortiller™as:	3,104

Programas de gas LP y gasolina

La comercializaciŠn de estos productos requiere atenciŠn especial. La verificaciŠn y vigilancia incluyen precio, contenido y cantidad de suministro.

Gas LP

Nœmero de camiones repartidores revisados:	14,932
Inmovilizados:	645
Porcentaje de incremento respecto del aŒo anterior:	25
Nœmero de cilindros detectados con irregularidades:	44,613
Nœmero de plantas visitadas:	888
Porcentaje de incremento respecto al aŒoanterior:	60
Plantas clausuradas:	24
Nœmero de sanciones impuestas:	1,024
Monto de las sanciones, en millones de pesos:	16.7

Gasolina

Nœmerode estaciones de servicio verificadas:	5,446
Porcentaje de incremento respecto al aŒoanterior:	48
Nœmerode mangueras revisadas:	88,807
Porcentaje de incremento respecto al aŒoanterior:	59.8
Nœmerode estaciones de servicio amonestadas:	3,517
Mangueras inmovilizadas:	3,390

Educar e informar

- *Potenciar un movimiento independiente de consumidores.*
- *Conformar grupos piloto de maestros que construyan proyectos educativos articulando las diferentes disciplinas con el eje conductor de la educación para el consumo.*
- *Investigar y realizar estudios socioculturales y demográficos permanentemente para conocer a un universo de consumidores con diferencias y matices.*

Revista del **Consumidor**

En el transcurso del 2001 se aumentŠ el tiraje, se actualizŠ el diseŒoy se mejorŠ el papel, la impresiŠn y las im/genes.

Tiraje total durante 2001:	760,000
Porcentaje promedio de venta mensual:	98
Nœmero de suscripciones vigentes:	15,000
Promedio de suscripciones nuevas por mes:	1,500

Otros **impresos**

¥ InserciŠn de una p/gina en el periŠdico de DICONSA, con mensajes para la poblaciŠn de su red de 23 mil tiendas comunitarias.
¥ PublicaciŠn, para el 2002, de un periŠdico mural en estaciones del Metro y mercados.
¥ ProducciŠn y distribuciŠn gratuita de m/s de 5 millones de otros impresos (derechos b/sicos, ahorro y econom™afamiliar, etc.)

Radio

¥ ProducciŠn y transmisiŠn de "El cuarto del consumo", programa especial para jŠvenes.
¥ ProducciŠn y transmisiŠn de campaŒas:institucional, Cuaresma, vacaciones, etc.

Programas producidos al aŒo:	52
Estaciones que lo transmiten en el D. F.:	7
Estaciones que lo transmiten en los estados:	215
Nœmerode impactos al aŒo:	11,544

Televisión

TransmisiŠn de la "TV Revista del Consumidor".
ProducciŠn y transmisiŠn de campaŒas:institucional, Cuaresma, vacaciones, etc.

Programas producidos al aŒo:	52
Canales que los transmiten en el D. F.	11
Canales que transmiten en los estados:	60
Nœmerode impactos al aŒo:	5,964

Internet

Visitas recibidas en la p/gina www.profeco.gob.mx desde su creaciŠn, en marzo de 1998, en millones:	1.5
Promedio mensual en el 2001:	40,000

InformaciŠn sobre precios

El Sistema Nacional de InformaciŠn ÀQui”n es Qui”n en los Precios? operaba, a finales del 2001, en 24 ciudades de 19 estados, captando informaciŠn de 3,100 productos en 2,053 puntos de venta.

La gu™apara comprar m/s barato ÀQui”n es qui”n en los precios? difunde los precios de una canasta de productos gen”ricos. Adem/s, la informaciŠn est/ disponible en el Tel”fono del Consumidor y en la p/gina de Internet.

ÀQui”n es qui”n en el env™ode dinero? ofrece informaciŠn para que, tanto los trabajadores que emigran a Estados Unidos como sus familias en M”xico, sepan el costo que tiene el env™ode dinero a trav”s de diferentes empresas.

OrganizaciŠn de consumidores

Las organizaciones de consumidores incluyen 5,905 organizaciones ciudadanas y 1,900 organizaciones sociales.
En el 2002 se promueve la autogestiŠn, a partir del estudio de las necesidades de las organizaciones, segœn el perfil espec™fico de cada una.

Modernización institucional

En el 2001 se iniciŠ un proceso de planeaciŠn estrat”gica y de modernizaciŠn, que incluye:

- modernizaciŠn administrativa
- reestructuraciŠn de la red de delegaciones
- transparencia en la gestiŠn
- acceso a nuevas tecnolog™asde informaciŠn, que incluye un plan detallado de necesidades de sistemas y equipos de cŠmputo

Reestructuración de Delegaciones

- Se elaborŠ un plan de reorganizaciŠn para disminuir tramos de control, facilitar la supervisiŠn y usar m/s r acionalmente los recursos.
- Se instrumentŠ un procedimiento estricto y objetivo para la selecciŠn y designaciŠn de delegados.

Modernización informática

- IntroducciŠn del servicio de Internet
- AdquisiciŠn de 969 computadoras personales.
- InstalaciŠn de red de fibra Šptica y sustituciŠn del conmutador en las oficinas centrales.

Administración y transparencia

Se adecuŠ el manejo de los recursos financieros, estableciendo mejores controles al ejercicio del presupuesto, especialmente para el registro y gasto de los ingresos propios.
Se trabajŠ en el Programa para la transparencia y combate a la corrupciŠn, que contempla 17 acciones de mejora para combatir 11 posibles conductas irregulares. Se cumpliŠ el 100% en 13 acciones de mejora de un total de 18.
Como parte del proyecto "ImplantaciŠn del Proceso de CertificaciŠn ISO 9002", en el 2001 se logrŠ la certificaciŠn del proceso de conciliaciŠn telefŠnica y personal en Xochimilco y Azcapotzalco, y la certificaciŠn integral de la DelegaciŠn de Monterrey y del proceso de conciliaciŠn en las Delegaciones de Aguascalientes, Hermosillo, Oaxaca, Puebla, Pachuca, Toluca, Cuernavaca y Quer”taro.

Presupuesto

En 2001 Profeco ejerciŠ un presupuesto de 625.1 millones (un incremento real de 6.1% con respecto al ejercido en 2000). Aunque la inversiŠn tuvo un incremento real espectacular de 270% (versus 2.8% en el gasto corriente), se parte de una base muy pequeŒa,pues 2000 fue el aŒode menor inversiŠn desde 1995.

Puede consultar el documento completo en
www.profeco.gob.mx

Por Lorena M. Romo

Para burros, ¡los de Otumba!

Si usted creía que la fama de torpes que tienen los burros nunca los haría dignos de protagonizar un festival, se equivoca. En un pueblo del Estado de México llamado Otumba, localizado a sólo 55 km del Distrito Federal, desde hace 37 años se celebra cada 1° de mayo el Festival del Burro. En esta fiesta, los homenajeados dejan de lado sus tradicionales sillas de montar para dar paso a los más curiosos y originales atuendos.

El buen humor es el ingrediente principal de este festejo en el que la mayoría de los participantes caracterizan a personajes de la política o de la farándula. ¿Se imagina a "Gloria Trevi" echándose unas carreritas con "El Zorro"?, ¿o al "Chupacabras" participando en una contienda de polo contra la "Aventurera"?

En el Festival del Burro, además de ejercitar su sentido del humor, también puede deleitar su paladar con los tacos de barbacoa, mixiotes y escamoles en tortillas hechas a mano, mientras disfruta de un vaso de pulque o tepache y escucha la música de una banda de viento. Después de comer, le recomendamos hacer un recorrido por la plaza principal donde encontrará hermosas artesanías y deliciosos dulces típicos.

La entrada a este festival es gratuita, ya que todos los eventos se celebran en las calles del pueblo. ¡Le aseguramos que no se va a aburrir!

Fotografía Victor Gutiérrez

Fotografía Brenda Sánchez Maldonado

Al pan pan, y al vino vino

A finales de mayo, Tequisquiapan, una pintoresca ciudad queretana de calles adoquinadas y famosa por sus artículos de vara y mimbre, se convertirá en el paraíso de los aficionados al vino. Por vigesimosexta ocasión esta ciudad celebrará la ya famosa Feria Nacional del Queso y del Vino, del 24 de mayo al 2 de junio.

Numerosos productores vitivinícolas y de queso exponen y comercializan sus productos en la plaza principal del lugar con el objetivo de promover el consumo del vino y los quesos nacionales, en particular los que se producen en esa región.

Además, usted se puede divertir con charreadas, escenificaciones teatrales, conferencias, exposiciones, conciertos, venta de artesanías y muestras gastronómicas que se organizan alrededor de este evento.

Así que ya sabe, si a usted le agrada comer buenos quesos y es amante del vino, no se pierda la oportunidad de catar los que se producen en el país, quién quita y encuentra el vino de sus sueños.

Tequisquiapan se localiza al sureste del estado de Querétaro, a tan sólo 40 minutos de la capital queretana, y a dos horas del Distrito Federal.

El cumpleaños de "El Chepe"

Qué mejor forma de recorrer las Barrancas del Cobre, en Chihuahua, que a través de "El Chepe", nombre que recibe el ferrocarril Chihuahua-Pacífico en alusión a sus iniciales. Este ferrocarril atraviesa una de las zonas más espectaculares de México y se ha convertido en uno de los paseos más solicitados, tanto por los amantes de la naturaleza, como por quienes admiran las grandes obras de ingeniería.

Este tren transita por 86 túneles (uno de ellos con más de 1.8 km de longitud) y 37 puentes que unen este estado fronterizo con Sinaloa. Por si fuera poco, "el Chepe" ha sido remodelado en su totalidad para brindar mayor comodidad a sus pasajeros en los cuatro recorridos diarios que cubren la ruta Chihuahua-Los Mochis.

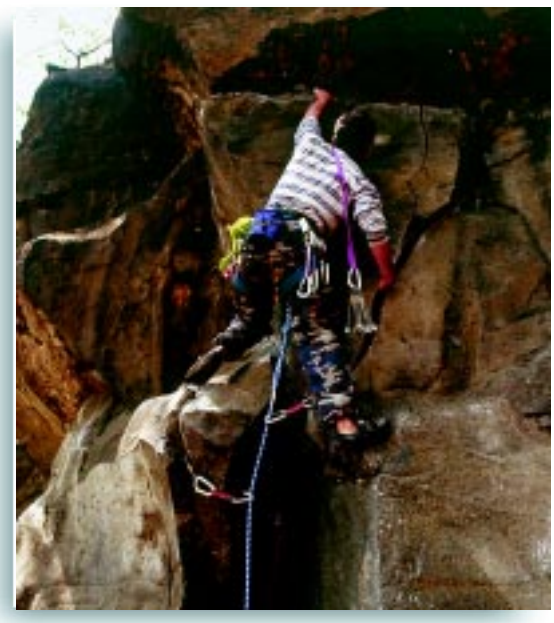
A bordo del "Chepe" podrá disfrutar de indescriptibles paisajes, barrancas, cañones, montañas, bosques y cañadas que rodean este recorrido de aproximadamente 14 horas.

El costo de este majestuoso paseo es de $ 1,020.00 en clase primera exprés, partiendo de Creel (Chih.) o de Los Mochis a las 6:00 a. m., y de $ 501.00 en clase económica saliendo una hora después. Los niños pagan el 50 por ciento del costo total del boleto.

Si desea mayor información puede comunicarse a la oficina de reservaciones y taquilla al (01-614) 4397-210 en el estado de Chihuahua.

De gran colorido y belleza

Situado a sólo 95 km de la Ciudad de México, entrando por la autopista a Querétaro, Jilotepec es el lugar ideal para contemplar las diversas manifestaciones de la cultura otomí.



Nada mejor que efectuar un recorrido por la plaza principal, en donde se llevan a cabo diversas actividades comerciales, recreativas y festivas durante todos los fines de semana. En los portales que la rodean, encontrará infinidad de artesanías y antojitos, como los "chicharrones de res", guisado típico de los domingos por la mañana.

Para los que tienen espíritu aventurero, Jilotepec también ofrece la posibilidad de practicar alpinismo, *rappel* o campismo en el área volcánica de Las Peñas. Ahora que si usted prefiere algo menos emocionante, pero muy interesante, puede visitar el Convento de San Pedro y San Pablo, construcción franciscana del siglo XVI que alberga una gran variedad de cruces. ¡Dése un fin de semana para conocerlo!

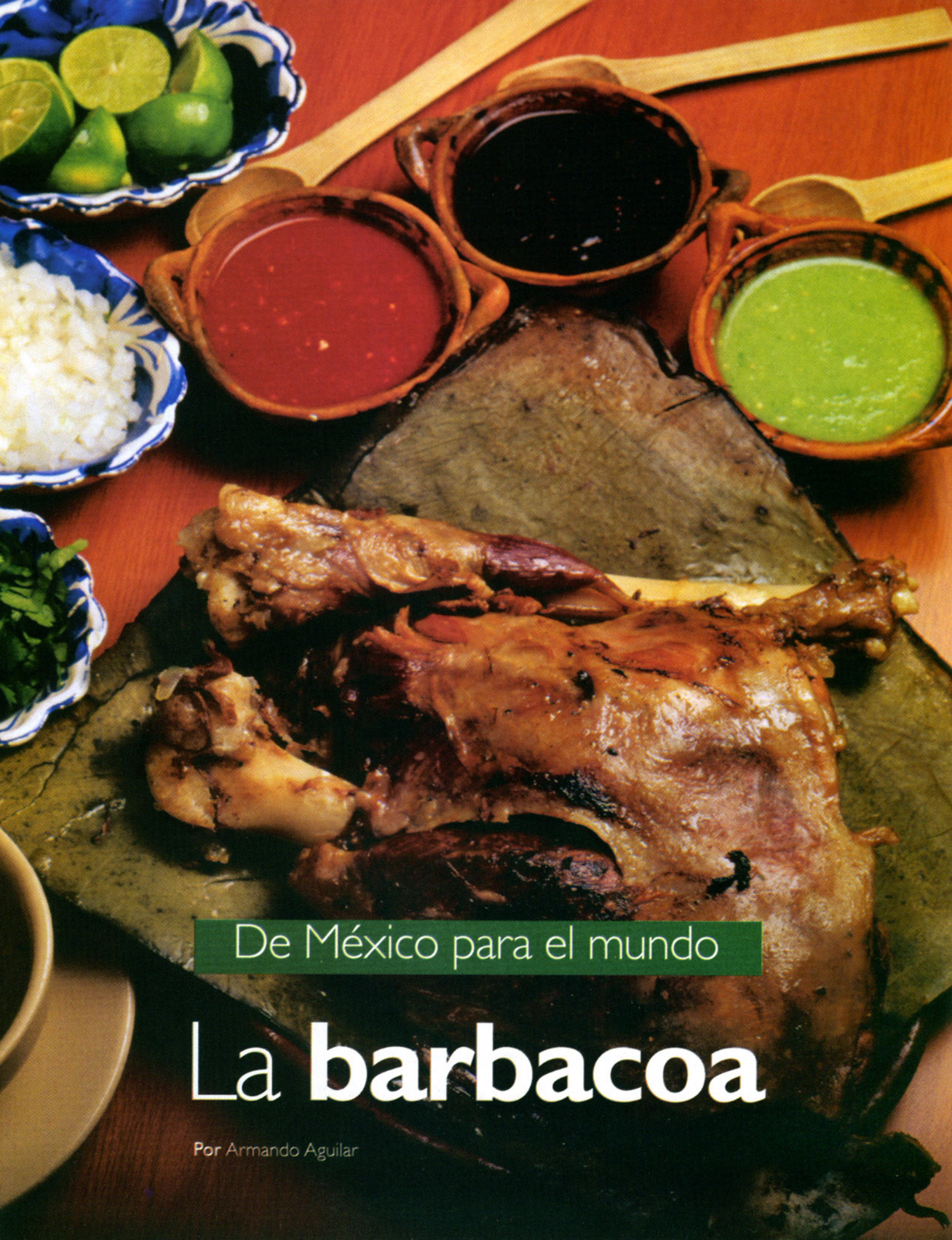
Ni tan antigua

Sucumba ante las suaves notas de algunos de los artistas más reconocidos de música antigua a nivel mundial, quienes del 2 al 12 de mayo lo trasladarán con sus interpretaciones a los siglos XVII y XVIII en el VII Encuentro Internacional de Música Antigua que se celebrará en el Centro Nacional de las Artes (CNA), en el Distrito Federal.

Este año, el auditorio Blas Galindo y el aula magna José Vasconcelos se engalanarán con la participación de grandes exponentes internacionales de la música, como Art Antiqua de Francia, Amarillis Consort de Gran Bretaña y Fontegara de Estados Unidos.

Los conciertos se llevarán a cabo a las 20:30 horas, de lunes a viernes, y a las 18:00 y 19:00 horas los fines de semana. El costo de los boletos va desde $ 80.00, pero para los maestros, estudiantes y adultos mayores, previa presentación de su credencial vigente, aplica un 50 por ciento de descuento.

El CNA se ubica en Río Churubusco y Tlalpan s/n, colonia Country Club. Si requiere mayor información o desea consultar la cartelera, puede comunicarse al (01-55) 5420-4400, extensiones 1008 y 1025, o bien, visitar la página www.cnca.gob.mx



De México para el mundo

La **barbacoa**

Por Armando Aguilar

De cuantos modos ha inventado el hombre para preparar la carne, pocos son comparables al de la barbacoa... jugosa, tierna y tan rica que se deshace en la boca. ¿De dónde viene y cómo se realiza esta original manera de cocer la carne en las entrañas de la tierra? Acompáñenos a descubrirlo.

La cocina mexicana es, al igual que nosotros, el resultado del encuentro entre dos pueblos. El descubrimiento del Nuevo Mundo fue también el descubrimiento de nuevos alimentos: el frijol, el cacao, el maíz, la vainilla, el jitomate y el aguacate fueron algunos de los productos que rápidamente se convirtieron en base importante de la gastronomía de casi todos los países del mundo. Si no lo cree, pregúntese qué sería de los europeos sin las papas, de la cocina italiana sin el jitomate, o de los suizos sin el cacao.

Al llegar a Mesoamérica, los conquistadores españoles no sólo se encontraron con una inmensa variedad de nuevos alimentos, sino también con las más asombrosas formas de cocinarlos, entre ellas, la barbacoa. Su alianza con el pueblo tlaxcalteca, una de las culturas prehispánicas que más aprovechó las bondades del maguey, permitió a los españoles conocer esta peculiar forma de cocer la carne utilizando las pencas de este "árbol de las maravillas", como lo llamó el eclesiástico e historiador español Motolinía, para envolver aves, armadillos, conejos y perros *tlalchichi* y cocerlos después en hornos debajo de la tierra. La carne se complementaba con una salsa preparada con chiles secos, algunas hierbas y pulque; por supuesto, las *tlaxcalli* o tortillas recién saliditas del *comalli* o comal no podían faltar.

Este método de cocción era utilizado por las demás culturas mesoamericanas para preparar carne de venado, jabalí o chivo, pero no fue hasta que se dio el encuentro con el mundo español que se integró el borrego a la lista, lo que hace de la barbacoa tal y como la conocemos ahora, un platillo mestizo, pero muy nuestro.

¿Qué significa barbacoa?

En el arte culinario de las culturas prehispánicas se sabía que los alimentos cocidos con fuego indirecto eran más sabrosos y nutritivos, pues así no pierden sus jugos y conservan las sustancias alimenticias. La barbacoa es eso, un sistema de cocción en el que la carne no tiene contacto directo con el fuego, sólo con el calor de la tierra, sin mezclar líquido alguno que pueda hacerle perder parte de su sustancia y sabor.

El término **barbacoa** está documentado desde 1518, antes de la conquista de México. La voz barbacoa proviene de la zona del Caribe y significa "zarzo" (tejido de varas, cañas o juncos) o "andamio", por el emparrillado que se coloca dentro del horno en la tierra. Según la definición popular, barbacoa significa "desde la barba (del chivo) hasta la cola".

El rito de la barbacoa

Imagínese una no tan fría mañana de domingo en la que usted y su familia disfrutan de un consomé de barbacoa calientito acompañado con cebolla, cilantro y tortillas de maíz. Después vienen los tacos, por supuesto; la marchanta le pregunta

"¿suaves o dorados?", usted puede responder "dos suaves y tres dorados, por favor". Se antoja, ¿verdad? Pero, ¿cómo se prepara este delicioso manjar?

En la actualidad los barbacoeros o barbacoyeros, nombres con que se les conoce a quienes preparan la barbacoa, utilizan varias formas para su cocción. La original es la que se realiza en hoyos en la tierra, pero a través del tiempo se han adoptado otras técnicas, como la de fabricar hornos con tabique rojo o la utilización de tambos y gas como fuente de calor. Por tradición y sabor hablaremos sólo de la primera.

La clave para cocinar una exquisita barbacoa es, por supuesto, un buen borrego. La barbacoa más sabrosa está hecha con borregos merinos, ya que su carne es la de mejor sabor y calidad; estos animales se caracterizan por tener la lana muy fina, rizada y corta, además, parte de su rostro es negro.

Las pencas de maguey u hojas del *metl* (como las conocían los antiguos mesoamericanos), en las que se envuelve la carne al meterla en el horno, se adelgazan y se asan con leña por el lado pelado para darles flexibilidad antes de empezar con la preparación de la barbacoa. Aquí comienza el ritual que nos conecta con nuestro pasado.

Para preparar el horno, se cava un hoyo de 80 cm de profundidad por 1.20 m de diámetro aproximadamente y en su interior se enciende leña de mezquite o de encino preferentemente, pues no humean al quemarse y dan un sabor muy especial a la carne. Alrededor de la leña se colocan piedras que ayudan a mantener el calor. Una vez hecho el horno, se da tiempo para que la leña se convierta en brasas y el hoyo alcance una buena temperatura.

Cuando el horno está que arde, se coloca sobre las brasas un recipiente con agua, arroz, garbanzos, chile guajillo, cebolla y sal para que ahí se mezclen con el jugo que desprende la carne y se obtenga el consomé. Enseguida se pone la parrilla de madera o de acero inoxidable que mantendrá la carne lejos del fuego, y sobre ella se colocan las pencas de modo que cubran a la perfección el contorno del hoyo para evitar el contacto de la carne con la tierra; la parte quemada de las pencas se pone de cara a la tierra, así el lado verde, el que suelta el jugo, es el que está junto a la carne. Las piezas del borrego, previamente untadas con sal, se acomodan de forma que todo el jugo se aproveche; la panza (que se elabora con la vísceras dentro del estómago del animal y una salsa de chiles puya y ancho, cebolla, clavo, pimienta y hierbas de olor) es colocada hasta arriba y se le hacen unos pequeños agujeros que permiten la salida del vapor para evitar que se aguade.

Cuando ya todo está en su lugar, se cubre la carne con pencas de maguey y mantas blancas para evitar que se ensucie. El hoyo se tapa herméticamente con una capa de tierra y encima se enciende una fogata que permanece prendida durante todo el tiempo de cocción, que puede ser desde seis hasta 10 horas.

La Feria de la Barbacoa

La barbacoa más suculenta la encontramos en el centro del país, especialmente en el Distrito Federal, el Estado de México, Tlaxcala e Hidalgo. En este último estado, a sólo 90 minutos de la Ciudad de México, se encuentra el municipio de Actopan, "lugar de tierra gruesa y fértil", donde todos los años se lleva a cabo la Feria de la Barbacoa.

Esta celebración se efectúa cada 8 de julio, día en que se conmemora el aniversario de la ciudad. Año con año, concursan los mejores barbacoeros de la entidad para llevarse el título a la mejor receta por su sabor y apego a la tradición en la elaboración de la barbacoa, además ofrecen una muestra

¿Cuál es la buena?

Éstos son algunos de los aspectos que se deben tomar en cuenta antes de comprar barbacoa:

- Déjese guiar por su olfato, la barbacoa tiene un olor muy penetrante y característico.
- La carne debe de ser jugosa, no como la de res o de chivo, que es más seca.
- La carne de borrego bien cocinada se deshace al primer contacto con el tenedor y se pega a éste como si fuera una gelatina.
- Cuide que la carne no esté oscura, pues eso significa que el animal estaba viejo.

gastronómica excepcional. Un toque muy especial del festejo es la salsa verde o roja, elaborada con diferentes chiles, o la especialidad de la casa: la salsa "borracha", hecha con pulque para darle a la barbacoa ¡un sabor único!

Texcoco, que en náhuatl significa "en la jarilla de los ricos", es otro lugar donde la barbacoa forma parte de la idiosincrasia de sus habitantes. Cada fin de semana es inevitable percibir en sus calles y plazas el aroma que desprende esa deliciosa carne. Aquí es donde ganaron fama los hornos de tabique rojo que se entierran en el suelo. Los habitantes de Texcoco han vinculado la barbacoa con sus festividades religiosas y civiles, pues en cada celebración este alimento es el plato principal.

Otros sitios que se caracterizan por ser proveedores y productores de barbacoa son Calpuhuac en el estado de México, Milpa Alta y Xochimilco en el Distrito Federal, y Pachuca en Hidalgo.

Barbacoa no sólo hay una

Cada estado de la república le proporciona a la barbacoa su toque particular. Por ejemplo, la cocina de San Luis Potosí es famosa por la barbacoa enchilada. Su preparación difiere de la tradicional, pues el borrego se enchila con una salsa preparada con chile serrano, tomate, cebolla y sal. La cocción se realiza en una olla de presión o vaporera, eso sí, con las pencas de maguey que también son asadas antes de colocarse en la olla. Después, la carne se dora en manteca y se sirve en platos adornados con hojas de lechuga.

En el estado de Tlaxcala se prepara un consomé sólo con la cabeza y las patas del borrego que se hierven con agua, sal y unas ramas de epazote. Mientras tanto, se prepara una salsa de chile guajillo frito en aceite caliente y sal. Una vez sazonada la salsa, se agrega al caldo y ¡listo!

La misma cocina tlaxcalteca nos ofrece un sistema de cocción igual al de la barbacoa de hoyo, pero con una variante: la carne es untada con ajo, pimienta, hojas de laurel y ¡pulque! antes de meterse al horno.

¿Quién no ha escuchado hablar de los mixiotes? Hidalgo es famoso por la elaboración de este sabroso alimento hecho a base de cordero. La carne, previamente adobada con chile ancho, se corta en pequeñas porciones que se envuelven en mixiotes, epidermis de la penca del maguey, y se amarran con ixtle (mecate) para luego ponerlos a cocer con el mismo procedimiento de vapor y calor indirecto.

La birria, uno de los platillos más populares en Jalisco, también está hecha con barbacoa de borrego o chivo servida en un caldo de chile y jitomate.

En el Distrito Federal y en el Estado de México se puede degustar la barbacoa en salsa verde. Una mezcla de tomate verde, chile serrano, cilantro, sal y pimienta le otorga un sabor muy especial a la barbacoa que, recién salida del horno, se mete en la salsa.

¿Guaguacoa?

Se dice por ahí que algunos vendedores sin escrúpulos nos dan gato por liebre, o más bien, perro por borrego. Al respecto, el chef Rodolfo Rueda y el barbacoero Adolfo Pérez coinciden: "Eso es un poco difícil de pensar en un lugar con reputación, pero, con un poco de malicia, podríamos dudar ampliamente de lugares en los que lo importante no es la calidad sino el precio". Según la creencia popular, hay una manera "infalible" para saber si la barbacoa es de borrego: si un perro se la come, puede usted estar tranquilo. En cambio, si no lo hace, sólo recuerde ese viejo y conocido refrán que dice que "perro no come perro".

Lo que no es un mito es la venta de borrego congelado procedente de Australia y Nueva Zelanda hasta con un año de refrigeración. El costo de producción de un kilogramo de barbacoa se reduce hasta 30 por ciento si se utiliza carne congelada, lo que hace atractivo su uso. La única forma de saber si se come carne congelada o tierna es deshebrándola. La primera se vuelve masa, la segunda se convierte en tiras.

El precio del kilogramo de barbacoa va de los 100 a los 280 pesos aproximadamente, todo depende del tipo de lugar en el que la consuma. Lo mejor es visitar establecimientos que estén vigilados por las autoridades sanitarias correspondientes o, si lo prefiere, comerla en su restaurante o en puestos de confianza.

Fotografías Boris de Swan

Fuentes Entrevistas con el chef Rodolfo Rueda, profesor de gastronomía en la Universidad del Claustro de Sor Juana, y con el barbacoero Adolfo Pérez Lizalde • *Tradiciones mexicanas*, Sebastián Verti (editorial Diana, México, 1994) • *Cocina de San Luis Potosí*, Josefina Vázquez de León (editorial Vázquez de León) • *Así se come en Tlaxcala*, Yolanda Ramos Galicia (Instituto Nacional de Antropología e Historia, México, 1993) • *Enciclopedia de México*, tomo II (Compañía Editorial de Enciclopedias de México, 1987) • www.reforma.com, www.edomexico.gob.mx, www.actopan.com, www.tlaxcala.gob.mx

¡A jugar cantando!

Por Lorena M. Romo

Para que te diviertas en grande con tu grupo de amigos, vecinos o compañeros de clase sin tener que gastar un peso, aquí te decimos cómo jugar "Doña Blanca" y "La víbora de la mar". Pon mucha atención, pues te aseguramos que te la vas a pasar increíble.

¿Quieres ser Doña Blanca?

Ésta es una de las rondas más conocidas, además, es una de las favoritas de las niñas, ya que todas desean ser salvadas de las manos del "Jicotillo".

1. Forma con tus amigos una rueda y decidan quién será Doña Blanca para que se coloque al centro.
2. Ahora, tómense de las manos y comiencen a girar cantando:

Doña Blanca está cubierta
de pilares de oro y plata,
romperemos un pilar
para ver a Doña Blanca.
¿Quién es ese Jicotillo
que anda en pos de
Doña Blanca?

3. El Jicotillo, caminando alrededor y por fuera de la rueda, contesta:

Yo soy ese Jicotillo
que anda en pos de
Doña Blanca.
Romperemos un pilar
para ver a Doña Blanca.

4. Ahora, el Jicotillo debe tratar de romper un "pilar", es decir, separar las manos de dos de los jugadores, quienes le irán diciendo de qué material está hecho su pilar (oro, papel, plata, aluminio, etcétera).
5. Cuando el Jicotillo rompe un pilar, Doña Blanca debe salir por el otro lado de la rueda, correr en dirección contraria al Jicotillo y llegar primero que él al lugar donde se rompió el pilar.
6. Si el Jicotillo logra alcanzarla o llega primero que ella, Doña Blanca se convierte en Jicotillo; si no, la ronda se repite hasta que este último lo logre.

Si te picaste...

Aquí sólo te presentamos dos rondas, pero por supuesto existen muchísimas más. Te sugerimos que les preguntes a tus papás, a tus tíos o a alguien mayor por otras rondas semejantes, y cómo se debe cantar cada una de ellas. ¡Te aseguramos que ellos se las saben muy bien!

Con melón o con sandía

Jugar a "La víbora de la mar" es muy divertido porque requiere de muchos participantes.

1. Frente a frente, dos de los jugadores deben tomarse de las manos y levantarlas para formar una especie de puente bajo el cual podrán pasar todos los demás. Uno será "Melón" y el otro "Sandía".
2. El resto de los participantes deben ir en fila, agarrados de la cintura o de los hombros, y comenzar a cantar:

A la víbora, víbora de la mar,
de la mar,
por aquí pueden pasar,
los de adelante corren mucho
y los de atrás
se quedarán.

Una mexicana que fruta vendía,
ciruelas, chabacanos, melón o sandía,
verbena, verbena,
jardín de matatena,
verbena, verbena,
jardín de matatena.

Campanita de oro
déjame pasar
con todos mis hijos
menos el de atrás,
tras, tras, tras.

Será melón, será sandía,
será la vieja
del otro día, día, día, día...

3. Los jugadores que forman el puente deben bajar los brazos para atrapar a un participante y preguntarle: "¿Con quién te vas, con Melón o con Sandía?"
4. El jugador atrapado pone sus manos sobre los hombros de quien haya elegido, ya sea "Melón" o "Sandía", para así ir formando más puentes y hacer la ronda más divertida.
5. El juego termina cuando todos tus amigos ya forman parte de algún puente.

Ilustración Mónica Miranda Villalba
Fuente *Naranja dulce, limón partido. Antología de la lírica infantil mexicana*, de Mercedes Díaz Roig y María Teresa Miaja (Colegio de México, México, 1991)

ATRACO BITAL

El 30 de diciembre, mientras estaba de vacaciones en el puerto de Veracruz, utilizamos el cajero automático de Wal Mart para retirar $ 3,000.00. El cajero no despachó el dinero pero sí lo marcó como entregado.

Lo reportamos inmediatamente al banco, nos dieron una clave y dijeron que en siete días hábiles lo repondrían a nuestra cuenta de débito. Así fue, pero a fines de febrero retiraron los $ 3,000.00 más $ 150.00 de recargo. Esta cuenta la abrimos en Puebla, donde residimos, en el Banco Bital sucursal Las Margaritas. El gerente dice

Amenazas y pésimo servicio de **MVS Multivisión**

En mayo de 1994 me suscribí, en la ciudad de Texcoco, a MVS Multivisión. Fue hasta julio de ese año cuando me instalaron el equipo. La señal resultó defectuosa y así la estuve recibiendo durante los siguientes cinco años, tiempo en que les pagué mensualmente sin recibir a cambio la corrección de la señal. Aunque me quejé por lo menos una docena de veces, la respuesta siempre fue que me mandarían una potenciación de la imagen o que pronto cambiarían la ubicación de sus antenas transmisoras. En 1999 me informaron que la empresa ya había cambiado sus antenas retransmisoras y que ahora sí mejoraría la señal. Enviaron a un técnico y éste simplemente bajó la antena unos metros del sitio donde estaba instalada, con lo que la señal mejoró considerablemente. El técnico me informó que no era problema de la emisión de señales sino que la antena estaba mal instalada. ¡Casi cinco años pagando un pésimo servicio debido a un elemental error de instalación! Pese a esto continúo utilizando los servicios de dicha empresa ya que en la zona no existe otra opción. En todos estos años Multivisión me ha enviado sólo en tres ocasiones (por mensajería) la factura desglosada de los canales a los que estoy suscrito pero generalmente soy yo quien debe acudir a la Ciudad de México (a 50 km de distancia) hasta uno de los centros de pago de Multivisión para cubrirles el importe. Cuando me he retrasado en el pago a causa de los inconvenientes que implica el traslado, me han cortado la señal y sólo la han reenviado hasta que les he cubierto el adeudo, y les he tenido que pagar una multa que ellos arbitrariamente y sin aviso han fijado.

El pasado octubre nuevamente comencé a recibir la señal muy defectuosa; se los hice saber en el centro de atención Tepeyac, y en noviembre en el centro de atención Aeropuerto. El 19 de noviembre dejé de recibir la señal por completo. Desde septiembre, el Departamento de Cobranzas de Multivisión me envía por correo electrónico mi cuenta. Por la misma vía, en diciembre les informé que no les pagaría por un servicio que no estaba recibiendo. A partir de ese mes he recibido llamadas de empleadas de Multivisión para cobrarme los "servicios" que sigo sin recibir, y ellas me han ofrecido el envío de técnicos que nunca han llegado.

Hace una semana una señorita de Multivisión nuevamente llamó para demandar el pago de la cuenta, la cual según ella ya se ha incrementado. El problema es que ahora lo ha hecho con amenazas, diciendo que será el Departamento Jurídico el que se encargará de cobrarme.

Me dirijo a ustedes para que alguien le recuerde a esta empresa cuáles son los motivos y espíritu de la Ley Federal de Protección al Consumidor y, desde luego, que como consumidor tengo derechos. De antemano reitero que yo no tengo por qué pagar por un servicio que no recibo.

Agradeciendo de antemano la atención que me brinden.

Mario Morales Mora

Tepetlaoxtoc, Estado de México

Efectivamente, la Ley Federal de Protección al Consumidor lo protege ante los cobros indebidos por un servicio que desde el inicio de su contrato se ha recibido en forma irregular y deficiente. Dénos la oportunidad de exigirle al prestador el cumplimiento de las obligaciones contraídas en el contrato presentando de inmediato su queja en la delegación Profeco más cercana a su domicilio (la dirección aparece en la nota correspondiente a Elektra)

que no puede hacer nada. ¿A quién podemos acudir ante semejante atraco?

Guadalupe B. de Ferreyro
Puebla, Puebla

La institución encargada de defenderla en este caso es la Comisión Nacional para la Defensa y Protección de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Llame sin costo al 01-800-714-9869 ¡y presente su queja!

Envíenos

sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., al fax 5553-0574, o a rconsumidor@profeco.gob.mx

Elektra no cumple

Mi esposa y yo somos estudiantes y queríamos comprar una computadora. Vimos el estudio de calidad que salió en la revista, comparamos precios y decidimos comprar una AcerVeriton 7100 en un Elektra de Texcoco (la tienda 4954, ubicada en Avenida Juárez 10, centro). En ese momento tenían una promoción: con la compra de la computadora regalaban una impresora Canon BJC-1000, un escáner Acer 3300 y un paquete de discos regrabables.

El 15 de agosto hicimos los trámites. Cuando nos otorgaron el crédito y fuimos por la computadora, nos dimos cuenta de que no estaban incluyendo ni la impresora ni el escáner. Al preguntarle a los empleados se molestaron, nos dijeron que nos diéramos "una vuelta" en una semana, porque "a lo mejor" ya tenían el escáner, y que ya no había impresora.

Regresé a la semana y hablé con el gerente, el señor Íñigo Pérez, quien me dijo que ya no había escáners. Fui al escaparate y ahí había uno. El gerente no me lo quería dar porque supuestamente no era el que venía con el paquete, pero al final me lo entregó y me dijo que con eso se pagaba la impresora, que ya no la pidiera.

Cuando regresé a mi casa pude constatar que el escáner era el mismo que ofrecían en la promoción. Regresé al día siguiente a la tienda. El gerente no pudo explicarme por qué no me podía dar la impresora. Al decirle que iba a comunicárselo a Profeco y a Jorge Garralda se puso de mil colores y me pidió que "entendiera" que el paquete no les había llegado completo, y que por eso no nos podía entregar la impresora. Finalmente me hizo firmar un papel con copia de mi identificación, en el que escribí "recibí escáner, falta impresora". Él también firmó... pero el asunto es que han pasado los meses y no me entregan nada, al contrario, cuando volvemos a pasar por la tienda el gerente se esconde o se hace de la vista gorda. Supimos que volvieron a sacar la promoción, pero ni así. Ojalá nos ayuden y orienten.

Mario Alberto Juárez Ruiz
Texcoco, Estado de México

Presente lo antes posible su queja en la delegación de Profeco Nezahualcóyotl, Edo. Méx. (Av. Gustavo Baz 29, col. Benito Juárez, C.P. 57000, a los teléfonos 5743-5747, 5112-2741 y 5743-5746) con dos copias de los documentos que firmó con Elektra, pues la Ley Federal de Protección al Consumidor le otorga el derecho de exigir el cumplimiento de la oferta, aceptar otro bien equivalente o rescindir el contrato, y en todo caso usted tiene derecho al pago de daños y perjuicios. ¡No deje pasar más tiempo!

¡Califíquenos!

Con el fin de ofrecerle una revista más completa, con más secciones y de mayor calidad, en la **Revista del Consumidor** realizamos algunos cambios, mismos que usted seguramente ha notado. ¿Le gustan? Regálenos unos minutos de su tiempo para contestar esta encuesta y hacernos saber si estamos cumpliendo sus expectativas. Esta revista existe para servirle a usted... ¡y usted tiene la última palabra! Por favor, díganos qué le parecen los siguientes aspectos marcando con una cruz el que refleje su opinión:

IMAGEN	Muy mal	Mal	Bien	Muy bien
1. Portada	○	○	○	○
2. Fotografía	○	○	○	○
3. Ilustración	○	○	○	○
4. Colorido	○	○	○	○
5. Papel	○	○	○	○

NUEVAS SECCIONES				
1. Cartón "Crónicas de un consumidor compulsivo"	○	○	○	○
2. Buzón del lector	○	○	○	○
3. Lista negra	○	○	○	○
4. Profeco en acción	○	○	○	○
5. ¡Somos consumidores!	○	○	○	○
6. Los consumidores opinan	○	○	○	○
7. El tiempo que te quede libre	○	○	○	○
8. Hábitos y tradiciones	○	○	○	○
9. Danza con números	○	○	○	○
10. Póngase a prueba	○	○	○	○
11. Miscelánea de salud	○	○	○	○

SECCIONES RENOVADAS	Me gustaba más antes	No noté el cambio	Me gusta tanto como antes	Me gusta más ahora
1. 25 derechos básicos	○	○	○	○
2. Espejo del consumo	○	○	○	○
3. El Laboratorio Profeco reporta	○	○	○	○
4. Quién es quién en los precios	○	○	○	○
5. Alimentación y nutrición	○	○	○	○
6. Menú sabio	○	○	○	○
7. Tecnologías domésticas	○	○	○	○
8. Los pequeños consumidores	○	○	○	○
9. Análisis de la publicidad	○	○	○	○

El precio de la revista le parece	muy alto ○	alto ○	razonable ○	bajo ○
Encontrar la revista le resulta	muy difícil ○	difícil ○	fácil ○	muy fácil ○

¿Cuáles son las tres secciones que más le gustan? _____

_____

¿Cuáles son las tres secciones que menos le gustan? _____

_____

¿Hay algún comentario que quisiera hacernos? _____

Envíenos esta página por fax al 5553-0574 o por correo a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F. También puede encontrar este cuestionario en nuestra página de Internet www.profeco.gob.mx/revmenu.htm